PERSONAGGIO
ENRICO BARTOLINI
«Un gruppo da 12 stelle, punto sull'Italia E con Roberta ho ritrovato l'amore»

di **Alessandra Dal Monte**, foto di G. Galimberti

CUCINA DELLE DONNE
GINETTE MATHIOT
La food writer francese che portò il femminismo anche ai fornelli

di **Angela Frenda**, foto di S. Giorgi

19.10.2023

GIOVEDÌ

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#57

ANNO 6 – N. 9

L'INCHIESTA
«IO, CUOCO E COACH, CON LE MIE VISIONI PREPARO I RAGAZZI AL FUTURO»

di
Davide Oldani

L'INIZIATIVA
UN GRAND TOUR CONTEMPORANEO PER SALVARE LA DIETA MEDITERRANEA

di
Angelica Carrara

LO SPECIALE
WOMEN IN FOOD 2023
Il foto-racconto del forum dedicato alle donne del cibo, del vino e dell'ospitalità

di **Angela Frenda**

Passato, presente e futuro del «menu di magro» Sempre meno religioso, si fa condizionare dalle nostre voglie e non più dalla natura Riflessioni (e piatti) di una esploratrice culinaria che è anche una designer Obiettivo: restituire senso al pasto

LA TAVOLA MORALE

Testi e foto
di **Valentina Raffaelli**

SERENA GIAMÈ
*per il **Corriere della Sera***

Collage artist originaria di Napoli, dove vive. È diplomata alla Scuola italiana di Comix e specializzata in illustrazione digitale. Crea nuovi universi, mescolando immagini del passato con elementi eterogenei

COOK.CORRIERE.IT

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

ANIMAETNEA
telling the soul of Etna
ANIMARDENTE
ETNA DOC
ANIMAETNEA
CONTRADA SANTO SPIRITO
DI PASSOPISCIARO
Discover more
about Animaetnea

EDITORIALE

RACCONTI D'AUTUNNO

di
Angela Frenda

Siamo entrati nell'autunno. E qualcuno potrebbe dire: finalmente. E *Cook* assume sempre di più le fattezze consolatorie dei tempi del vento e dei primi freddi. Delle coperte e dei camini accesi. Delle vellutate e dei tortellini in brodo. E infatti il menu che vi proponiamo, studiato per noi da Valentina Raffaelli: ha analizzato passato, presente e futuro del «menu di magro». Un contenuto che si fa sempre meno religioso, si fa condizionare dalle nostre voglie e non più dalla natura. Ma Raffaelli riflette sui piatti e sulla loro trasformazione, più da esploratrice culinaria che da cuoca, e stabilisce una sorta di regole base per la creazioni di una tavola morale e spirituale, tra piatti antichi e piccole novità. Obiettivo: restituire senso al cibo di tutti i giorni. L'icona invece è uno chef super stellato, al quale siamo particolarmente affezionati, e che per molti giovani è un esempio di bravura ed imprenditorialità. Enrico Bartolini si racconta ad Alessandra Dal Monte, tra pubblico e privato. Il suo è considerato un metodo vincente per creare locali che abbiano successo e che soprattutto siano costruiti su basi solide. In tutto finora ha collezionato 12 stelle Michelin... Ma lo chef ha affrontato anche questioni più personali, rivelandoci anche di aver ritrovato un equilibrio sentimentale accanto alla conduttrice Roberta Morisi. Le immagini sono di Gabriele Galimberti. Abbiamo poi deciso di raccontarvi, attraverso le fotografie, cosa è stato davvero Women in Food. Perché a volte le parole possono apparire riduttive quando si spiega WiF. Di qui l'idea di scegliere i momenti migliori e raccoglierli come in un piccolo cortometraggio. Dalle cene, bellissime e piene di sentimenti ed emozioni, alla Big Night con il palco e gli ospiti; dai pranzi sull'erba ai talk appassionati. WiF è stato sicuramente più di quello che vi proponiamo, ma intanto attraverso queste pagine ne potrete avere un assaggio. Se poi avete voglia di andare alla scoperta di nuovi hotel, ve ne suggeriamo due che hanno lo stesso nome ma location diversa: The Edition Roma (nuovissima apertura carica di glamour) e The Edition Londra, che mantiene in città il suo primato di luogo molto desiderato per cocktail e aperitivi. Le inchieste sono invece dedicate a due libri nuovissimi, quello di Davide Oldani *Visioni Pop* (Gribaudo) e quello di Marco Bolasco ed Enrico Vignoli *L'Atlante dei cuochi* (Slow Food Editore): entrambi analizzano con competenza la situazione della ristorazione contemporanea e offrono spunti per un futuro che sia sempre più sostenibile.

IL SOMMARIO

LE RICETTE

SÜDTIROL
Assemblea generale.
All'altoatesina.

Per i 20 anni del «D'O», il ristorante a San Pietro all'Olmo, lo chef patron e allievo stellato di Marchesi si racconta in un nuovo libro. Con dedica speciale: «Ai giovani d'oggi che m'insegnano sempre qualcosa»

«IO, CUOCO-COACH, USO LE MIE VISIONI PER PREPARARE I RAGAZZI AL FUTURO»

di **Davide Oldani**
illustrazione di Francesca Arena

Continuo a essere innamorato del mio mestiere, non ho mai avuto cedimenti nella volontà di eseguirlo ogni giorno al meglio che posso e che so, e più lo faccio più l'entusiasmo e la curiosità crescono: non riesco a immaginarmi mentre lavoro annoiato in un mondo che amo, anche se apparentemente ha dato tutto in termini di ricerca di prodotti, stagionalità ed esposizione mediatica; c'è ancora molto da fare sulla sostenibilità, è vero, ma tanto è stato fatto e viene fatto. Di una cosa sono certo dopo tanti anni in questo settore. E cioè, per crescere nel cambiamento bisogna avere punti fermi, che io riconosco nei grandi rappresentanti della buona cucina e della buona accoglienza: i pilastri, come mi piace chiamarli. Ho condiviso numerosi libri con i pilastri, appunto, del «D'O»: Alessandro, Davide, Wladimiro, Manuele, Riccardo, Filippo e Walter. Queste pagine vogliono essere una riflessione su come siamo rimasti fedeli a noi stessi nel cambiamento. Una riflessione e una festa. Penso a come abbiamo cominciato, vent'anni fa, parlando di cucina POP e a quanto quest'ultima si sia evoluta fino a essere ancora oggi il nostro pane quotidiano che continua a mantenerci vivi, curiosi ed entusiasti.

Lungo il nostro percorso abbiamo avuto tante possibilità di crescita confrontandoci con aziende e famiglie di grande spessore umano e professionale. Questi confronti mi e ci fanno mantenere i piedi ben saldi a terra: è da questa solidità che poi riusciamo a volare. Voglio festeggiare i vent'anni del «D'O» anche con questo libro, in cui racconto parte della mia esperienza, della nostra esperienza, non so se la più interessante, di sicuro quella che vorrei trasmettere ai giovani: hanno sempre qualcosa da insegnarmi quando li incontro, vorrei restituire un po' della fiducia che ripongo in loro. Qualcuno ha creduto in me quando, da giovanissimo, mi sono messo in gioco. E oggi, da «grande», sono convinto che ai nostri ragazzi, oltre alla forza di volontà e alla voglia di crederci, serva anche chi crede in loro. In questo io vorrei fare la mia parte, modesta ma convinta. Vorrei riuscire a trasmettere, insieme ai fondamentali della cucina, quei valori che poi sono le mie fondamenta: spirito di adattamento, pazienza, senso di responsabilità, coerenza, rispetto. Devo ancora lavorarci su, e su tutto, ogni giorno. Mi appartengono ancora due valori: spirito di squadra e attaccamento alla maglia. Che vuol dire, in questo ultimo caso, costruire luoghi e relazioni che invoglino le persone a restarci attaccate. Pensieri che si riallacciano a un'aspirazione che ho sempre avuto: essere l'allenatore, la guida, il capo che non deve esercitare il potere di trattenere, ma la forza di motivare. E per quanto sia impegnativo, credo anche che non potrò mai smettere di farlo. Un allenatore non è solo uno che spiega, è uno che c'è. Significa dimostrare di conoscere il campo, il gioco, le regole, la storia; ma anche di sapersi aggiornare sui cambiamenti.

C'è poi uno scatto che in questo libro voglio ricordare. È un furto di Walter, mio fratello, che passando dal «D'O», in un giorno di chiusura, mi ci trova, solo, nella posa del pensatore. Fa una battuta, ironica, su chissà che cosa ci faccia al ristorante, ma soprattutto che cosa faccia al ristorante fermo e seduto. E poi mi scatta la foto. Prima di tutto confermo a me stesso che non sono un nostalgico, non se nostalgia significa rimpiangere il passato. Subito dopo realizzo anche qualcosa d'altro. Walter mi vuole bene, e non penso che abbia intenzione di immortalare il momento in cui non sto facendo niente, credo piuttosto che voglia fermare l'attimo in cui sto pensando a tutto quello che ho fatto fin qui. Sì, credo che voglia mostrarmi una storia.

Mi guardo intorno, osservo la mia seconda casa in ogni angolo, la rileggo in ogni dettaglio. Le ho cambiato i colori nelle diverse stagioni e solo adesso mi rendo conto che non si è trattato solo di una scelta estetica: quelle erano — e sono — anche le stagioni della mia vita; le ho modificato l'arredamento per il piacere degli occhi ma anche per favorire il benessere degli ospiti; l'ho accessoriata di sempre nuovi pezzi di design, alquanto arditi spesso a un primo sguardo, ma sempre pensati per scaldarla, illuminarla e renderla accogliente; quando è diventata più grande, ho dato più spazio alla cucina perché è il cuore del mio lavoro. Adesso è in bella vista, in modo che chi entra, prima di accomodarsi, possa rivolgerle uno sguardo; ho spostato la mia seconda casa di qualche metro rispetto a dove è nata — magari lei sì che ha provato un po' di nostalgia — ma solo perché potesse affacciarsi sulla piazza centrale di San Pietro all'Olmo, frazione di Cornaredo, il paese dove ho vissuto e dove sono tornato da 20 anni. L'ho cambiata nel tempo, è innegabile, anzi l'abbiamo cambiata io e i miei compagni di viaggio per essere precisi, e lei non è più la stessa, esattamente come me, lo vedo benissimo da qui, nella posa del pensatore.

Sono nato *Cuoco andata e ritorno* (era il titolo del libro da me scritto nel 2007 con la psicologa, professional counselor e breath coach Lucia Morello) e tale sono rimasto: spesso vado, spessissimo torno. E quando vado corro, forse con meno affanno di un tempo, ma corro ancora; quando torno rifletto, forse un po' meglio di un tempo e sicuramente con più perle e meno sassi nel mio zaino. D'altra parte a qualcosa saranno serviti i vent'anni trascorsi da quel 23 ottobre 2003 in cui è nato il «D'O», e con lui molto di quello che racconto nelle pagine del mio nuovo libro.

Devo ricordarmi di ringraziare Walter per questa foto. Anche per questa foto. La guardo di nuovo, la guardo meglio. Eccomi, sono io che frugo con gli occhi nel mio ambiente di lavoro, nella mia seconda casa, a caccia di me. Che fisso su un foglio gli ingredienti che ci sono voluti per arrivare fin qui. Che ricordo a me stesso di non smarrirmi io stesso dentro tutto questo. Walter non ha visto che cosa stavo pasticciando poco prima di entrare. Ecco qui, pensieri sparsi, spersi forse, che vorrei condividere con voi.

Visioni POP. Una passione lunga 20 anni (Gribaudo, pag. 180, euro 16,90) è l'ultimo libro di Davide Oldani. Lo chef due stelle Michelin e stella verde per la sostenibilità ha aperto, nel 2003, il ristorante «D'O» a San Pietro all'Olmo. Il testo in pagina è un estratto opportunamente riadattato per la pubblicazione su *Cook*

Piedi ben saldi a terra e ali forti per volare: alle nuove generazioni serve qualcuno che trasmetta fiducia. Sono pronto a fare la mia parte

La mia più grande aspirazione? Essere l'allenatore, la guida, il capo che non deve esercitare il potere di trattenere, ma la forza di motivare

La creatività e il genio di molti chef non sono solo il frutto del loro talento ma anche di contaminazioni
Chi ha influenzato chi? La risposta «aperta» nelle pagine di questo nuovo libro in uscita il 26 ottobre

ALLE ORIGINI (POSSIBILI) DELLA GRANDE CUCINA INTERNAZIONALE

di **Marco Bolasco** ed **Enrico Vignoli**
illustrazione di Francesca Arena

Ci siamo messi in testa di realizzare un grande albero genealogico che raccontasse, in qualche modo, come alcune conoscenze ed eredità avessero più o meno influenzato il momento che sta vivendo oggi il mondo della gastronomia. Ne è venuto fuori un libro, anzi, una mappa: l'Atlante dei cuochi. Di base c'è l'intuizione che la cucina, per poter essere interpretata, abbia sempre bisogno di essere calata in un contesto. La creatività e l'identità di un cuoco non sono frutto solamente del suo genio, ma spesso prendono forma sulla base di esperienze, relazioni, influenze. Ci siamo resi conto di quanto il percorso di formazione di uno chef sia fondamentale per poterne comprendere l'identità, e riflettuto, al tempo stesso, sul fatto che di tutto questo non vi sia traccia (o quasi). Ed ecco che abbiamo pensato di provare a raccontarlo per offrire buone chiavi di interpretazione della cucina contemporanea.

Il mondo dell'editoria, negli ultimi vent'anni, ha dato alle stampe biografie dei cuochi in ogni forma e dimensione, tutti lavori encomiabili che ci hanno permesso di arrivare fino a qui. Ma gli enormi cambiamenti che hanno condizionato l'alta cucina, dalla rivoluzione della nouvelle cuisine in poi, sono alquanto difficili da reperire in termini bibliografici. Per fornire quindi uno strumento di analisi in grado di approfondire questo aspetto, abbiamo unito le forze e i nostri punti di vista per aprire un cantiere che è evidentemente un work in progress. Sì, perché questa mappa è un lavoro vivo e aperto come la gastronomia stessa.

In che modo ordinarla? Semplice (o forse semplice a dirsi): in ordine genealogico. Citando la Treccani, «la genealogia è la disciplina che tratta dell'origine e della discendenza delle famiglie e delle stirpi; in particolare, con riferimento a determinati individui, l'enunciazione degli ascendenti fino a un capostipite». Noi abbiamo fatto esattamente questo: ci siamo interrogati su quali chef contemporanei fossero non soltanto bravi e di successo, ma potessero essere significativi per gli anni a venire. Non c'è un giudizio qualitativo sulle capacità di un nome o di un altro, ma la volontà di tirare fuori ciò che pensiamo abbia inciso di più su un insieme di persone e non solo sulla persona che lo ha generato.

Una volta individuato questo schieramento di contemporanei, abbiamo indagato sul loro percorso, sul loro passato, ci siamo chiesti quali, fra le esperienze comprovate della loro carriera professionale, fossero state influenti per la cucina che esprimono. Non abbiamo interrogato troppo i diretti interessati, scelta che ha reso molto peculiare questa ricerca, su chi fossero i loro maestri o i loro padri putativi, perché saremmo stati in presenza di troppi figli misconosciuti, di troppi orfani e padri ripudiati, di diseredati e desaparecidos innocui. Abbiamo scelto di essere noi a cercare fra le pieghe delle nostre conoscenze o fra quelle di amici e colleghi, di leggere interviste di diverse epoche e in tante lingue, di affidarci a vecchie riviste e libri dimenticati.

Sempre fermi sulla convinzione che le biografie dei cuochi non fossero sufficienti per raccontare la complessità della gastronomia mondiale, abbiamo provato a immaginare e ricostruire delle «scuole di influenza» che non esaurissero l'esistente ma che aiutassero a interpretare i rapporti fra i più dei 250 personaggi raccontati. Spesso si tratta di nostre interpretazioni arbitrarie, di cui ci prendiamo la responsabilità, anche perché non esiste da questo punto di vista una verità oggettiva: esistono delle possibili chiavi di interpretazione. Il principale risultato del nostro lavoro è di fatto la mappa, per cui immaginate l'Atlante dei cuochi, il libro, come un compendio che aiuta la lettura della mappa.

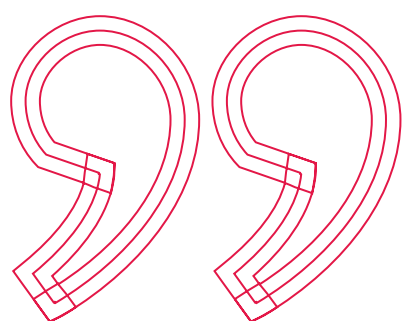
Come leggerla? Non è qualcosa che spiegheremo noi. Come per i testi delle canzoni, è assolutamente importante, affascinante e anche necessario, lasciare spazio a chi quel testo lo legge per poter dare risposte alle proprie domande, trovare letture possibili e spazi creativi. Noi vogliamo attivare dei pensieri, non dare risposte certe. E speriamo di raccogliere i vostri commenti, le vostre risposte, le vostre idee su come ampliare ulteriormente questo lavoro, perché mettere su carta un work in progress è in qualche modo un «nonsense», tant'è che ogni volta che siamo tornati su un nome, su una freccia, su una scuola di influenza ci è venuto spontaneo pensare a un'ulteriore modifica da fare. Ma il lavoro redazionale impone di fermarsi, a un certo punto.

L'Atlante dei cuochi è un lavoro da golosi appassionati di convivialità, di un manipolo di curiosi interessati a quanto e come la gastronomia abbia influenzato il mondo che viviamo e che ci circonda. Pensate banalmente alla suddivisione della brigata nei suoi diversi ruoli, a opera di quello che possiamo definire, a tutti gli effetti, il maestro dei maestri: Auguste Escoffier. Pensate ancora alla diffusione delle ceviche nei ristoranti, alle cotture a bassa temperatura, alle braci, alle fermentazioni di ispirazione e matrice nordica della scuola di Rezdepi, alle tartare, ai sifoni, ai piatti enormi, colorati o bianchissimi, pensate a qualsiasi cosa si sia fatta largo nei menu (diventati percorsi degustazione e non più semplici carte da cui scegliere, con Ferran Adrià). Pensate a qualsiasi cosa che nel corso degli anni sia stata, sia o sarà moda.

La ristorazione contemporanea sta attraversando una sorta di tempesta perfetta: stanno cambiando davvero tante cose perché il mondo è cambiato e piano piano questo sta modificando le nostre abitudini, i nostri stili di vita e, soprattutto, i nostri desideri. Molti di questi cambiamenti ancora non sono visibili, ma presto lo saranno e, per capire che cosa stia succedendo, per non dimenticarci quello che abbiamo costruito e per fare sì che, come direbbe un saggio, la crisi più che uno strumento di distruzione sia un'occasione per rinascere, pensiamo che l'avere tracciato molto di quello che è successo fin qui tornerà parecchio utile in futuro. Per costruire nuove mappe.

In uscita per Slow Food Editore il 26 ottobre, *L'Atlante dei cuochi* (pag. 304, euro 39) è un libro scritto da Marco Bolasco, giornalista enogastronomico e direttore della divisione Non Fiction di Giunti, e Enrico Vignoli, responsabile back office, eventi e apertura nuovi progetti internazionali di «Osteria Francescana»

Stuzzichiamo il lettore con le storie «in progress» di oltre 250 professionisti: vogliamo attivare pensieri, non dare risposte assolute

La gastronomia ha condizionato il mondo in cui viviamo: pensate alla diffusione del ceviche o alle fermentazioni di matrice nordica

IL PERSONAGGIO

TRE COSE DA SAPERE

1

Enrico Bartolini, classe 1979, di Castelmartini (Pistoia) studia alla scuola alberghiera e comincia a lavorare in cucina giovanissimo. Dopo varie esperienze, tra cui una dagli Alajmo a «Le Calandre», a 25 anni apre il suo primo ristorante nell'Oltrepò Pavese, «Le Robinie»: a 29 anni ottiene la sua prima stella Michelin. Nel 2009 si trasferisce in Brianza con il «Devero»

2

Nel locale di Cavenago Bartolini agguanta le due stelle, ma sul più bello arriva la disdetta dell'affitto: è il 2016, in sei mesi avvia quattro ristoranti, «Bartolini al Mudec» a Milano, la «Trattoria Enrico Bartolini» in Maremma, il «Casual» a Bergamo e uno all'estero. Si aggiudica subito quattro stelle, inizia la scalata che lo porta oggi ad averne 12 (più una verde)

3

Al momento è lo chef più stellato d'Italia, secondo in Europa dopo Ducasse (14 stelle). Nei suoi otto ristoranti, da Nord a Sud della Penisola, serve una cucina di territorio creativa ed espressa. Il suo ultimo progetto è «Casual a Villa Elena», la nuova sede del ristorante bergamasco, in una dimora rinascimentale in Città alta. Ai fornelli lo chef Marco Galtarossa

ENRICO BARTOLINI

Lo chef più stellato della Penisola con 12 macaron in otto ristoranti, da Nord a Sud, ha appena ritrovato l'amore con Roberta Morise, conduttrice tv, dopo un divorzio e tre bambini. «Fa tutto lei, è una personalità a cui non sono abituato: alimenta in me un coinvolgimento unico». Presto una nuova apertura a Noceto (Parma) e due fuori dall'Europa. «Niente Londra o Parigi, scommetto sulle province italiane»

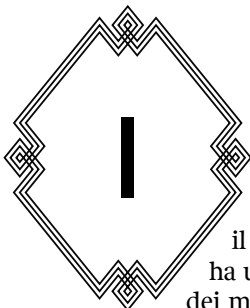
1

2

A fianco, lo chef Enrico Bartolini fotografato a Villa Elena, la sede del suo ristorante di Bergamo
1 La vista della città dall'alto
2 La brigata del «Casual a Villa Elena»
3 Una delle sale interne: la base è rinascimentale, gli arredi e i decori in stile eclettico. All'accoglienza il restaurant manager Filippo Casè
4 Roberta Morise, nuova compagna di Enrico Bartolini

3

4

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Gabriele Galimberti, producer Giuseppe Scuotri

I l registratore è ancora spento. «Domenica sono stato paparazzato... non mi era mai capitato». Ora il registratore è acceso. Paparazzato con chi? «Eh, lei ha una sua visibilità... Ma aspetta, vorrei prima parlare dei miei figli». L'intervista con Enrico Bartolini, chef più stellato d'Italia, prende fin da subito una piega inaspettatamente personale. Ci vorrà comunque qualche minuto per fargli ammettere che sì, in questo momento c'è una storia molto importante nella sua vita. Le prime foto rubate della coppia usciranno pochi giorni dopo la nostra chiacchierata. Lei è Roberta Morise, 37 anni, calabrese, conduttrice tv e showgirl, ex fidanzata storica di Carlo Conti. «Ci siamo conosciuti tramite amici in comune e ha fatto tutto lei — racconta il cuoco di Castelmartini (Pistoia), 44 anni tra un mese —. Non sono abituato a una personalità così, e devo dire che mi diverte da matti. Alimenta un coinvolgimento emotivo insolito, unico». Suona il cellulare, è lei: «Amore!», lo saluta. Bartolini sorride e inizia a concedersi un po': «Sono di nuovo innamorato, per fortuna. Mi auguro sia l'ultima esperienza che faccio. Avere un riferimento nella società di oggi sembra impossibile, se lo trovi vuol dire tanto. Chi mi conosce dice che è inspiegabile: nessuno pensava mi potesse accadere una cosa del genere. Però l'amore è una magia. E io negli anni ho capito che se ci si ferma al solito schema, se si cercano persone fatte sempre nello stesso modo per avere sempre lo stesso tipo di relazione in cui sei tu al comando, poi alla fine è inevitabile fare gli stessi errori. E distruggere tutto. Con Roberta sto provando a interrompere questo circolo». È saggio, Bartolini. E prudente: «Probabilmente ne farò altri, di errori, ma vorrei almeno non farli gravi. Grave, per me, è avere accanto una persona che soffre. O, viceversa, soffrire accanto a qualcuno. O ancora dare stabilità alle persone vicine e poi toglierla all'improvviso... Ho imparato che certe cose le devi ammettere, e io a fare errori sono un campione del mondo». Sul lavoro non si direbbe: con le sue 12 stelle Michelin (più una verde) sparse in otto ristoranti in tutta Italia Bartolini è secondo in Europa solo ad Alain Ducasse, in vetta con 14. In pratica, negli ultimi sette anni ad ogni apertura è arrivato un macaron dalla Rossa, se non di più, come nel caso clamoro-

Vengo da anni in cui arrancavo: questa fase è finita Ora vivo un nuovo inizio: sono più sereno

IL PERSONAGGIO

ZUCCA, ASTICE BLU, OLIVELLO SPINOSO

INGREDIENTI

1 astice blu, ***200 g*** di zucca moscata, ***100 g*** di riduzione di zucca, ***20 g*** di bacche olivello spinoso, ***200 g*** di panna, ***120 g*** di tuorlo, ***200 g*** di latte, ***2*** di foglie kefir lime, ***1*** stecca di lemongrass, ***2*** scalogni, ***1*** spicchio d'aglio, ***40 g*** di jus astice, olio di semi di zucca, polvere di olivello, ***200 g*** di base agrodolce, foglie di kinome, ***50 g*** di olio di astice, ***q.b.*** *di olio evo, xantana, burro, sedano, carote, cipolle*

Sbollentate l'astice in court bouillon (liquido aromatico nel quale vengono cotti i pesci, si prepara aromatizzando dell'acqua salata con sedano, carota e cipolla) per 1/2 minuti circa in base alla dimensione. Lasciatelo raffreddare e pulitelo dal carapace. Dedicatevi ora alla preparazione della zucca: prendetene uno spicchio, coppatelo in dischi di 1,5 cm di spessore e cuoceteli glassandoli nella riduzione di zucca. Tagliate l'altro spicchio a lamine molto fini e fatele cuocere in un agrodolce aromatico per poi creare una rosa. Con tutti i ritagli rimasti fate un battuto di zucca cotta al cartoccio con olio evo e aromi. Frullate poi le bacche di olivello con lo stesso peso di centrifuga di zucca e addensate con 1g/l di xantana. Montate ora uno zabaione con tuorlo, panna e jus d'astice (da fare con i carapaci e le parti di ritaglio dell'astice) e mettete in sifone a bagnomaria a 60 gradi. Infine, rosolate l'astice con burro ed erbe e condito con dell'olio realizzato con i carapaci dell'astice e dedicatevi all'impiatto intercalandolo zucca glassata e quenelle di zucca al forno. Coprite il tutto con le lamelle di zucca in agro e, a parte, condite la rosa di zucca con salsa olivello, olio di semi di zucca e kinome. Completate con lo zabaione d'astice e la polvere di olivello spinoso.

so del 2016: due stelle in un colpo solo al «Bartolini al Mudec» di Milano, il suo tempio, oggi tristellato, e altre due stelle nei ristoranti che aveva appena aperto in Maremma e a Bergamo. Non bastasse nel 2022, dopo che gli chef di altri due suoi locali — Donato Ascani al «Glam» di Venezia e Gabriele Boffa alla «Locanda del Sant'Uffizio» nell'Astigiano — hanno ottenuto due stelle a testa, la Michelin gli ha assegnato il premio di «Chef mentor». Bartolini non aveva ancora compiuto 43 anni. «Ecco, lì mi sono davvero emozionato, più che per le mie tre stelle: non sono riuscito a parlare sul palco. Sono umano anche io...», sorride, giocando sul proverbiale aplomb che lo contraddistingue. E che spiega così: «Io di natura sono sovraeccitato, salterei sui letti, ma mi piace trasmettere calma». La sua capacità di aprire ristoranti gourmet di successo è stata chiamata «metodo Bartolini»: «Questo termine si associa più all'industria che al mestiere di cuoco, però è vero che oramai siamo grandini...», si schernisce. La sua galassia va da Nord a Sud: oltre ai già citati «Bartolini al Mudec», «Glam» e «Locanda del Sant'Uffizio», ci sono i «monostellati» «Anima» nell'Hotel Milano Verticale (chef Michele Cobuzzi), «Fuoco Sacro» a San Pantaleo, in Sardegna (chef Luigi Bergeretto), «Poggio Rosso» nel Chianti (chef Juan Camilo Quintero, con stella anche verde per la sostenibilità), «Trattoria Enrico Bartolini» in Maremma (chef De Moura Cossio Bruno) e il «Casual» di Bergamo, dallo scorso maggio diventato «Casual Villa Elena» e trasferitosi in una dimora rinascimentale in città alta, sede degli scatti di queste pagine. In cucina il padovano classe 1989 Marco Galtarossa, un vero portento nell'uso del balsamico, dell'amaro e delle erbe nei piatti. Imperdibili il suo risotto di lago, con pesce d'acqua dolce e la nota fresca del levistico, e la pecora gigante delle valli bergamasche servita rosata, con una lieve affumicatura. «In tutti gli otto ristoranti — spiega Bartolini — si vive in modo espresso il pranzo e la cena, con l'obiettivo di far trovare alle persone qualcosa di speciale che parli del posto. Talento, territorio e biodiversità sono i nostri cardini. Fondamentali gli chef di ogni singolo locale, che io chiamo "capitani" e ai quali non smetto di fare i complimenti: vederli riuscire a gestire i vari team e produrre idee nuove mi dà una gioia immensa. Alcuni li seguo un po' di più, altri sono più autonomi perché sono dei mostri di cucina. Magari intervengo o li rassicuro dal punto di vista gestionale, con l'aiuto della general manager Monica Biella che riesce a vigilare su tutto in modo puntiglioso, non so come faccia. Il mio compito è farli sentire protetti e premiarli per il lavoro straordinario che fanno». Bartolini non ha soci, e anzi lo sconsiglia: «Il rischio poi è che il socio ci rimetta, io invece voglio che i miei ragazzi siano soddisfatti anche dal punto di vista economico». Per alcuni progetti, tipo quelli all'estero (Hong Kong, Bali, Dubai) e alcuni italiani, si appoggia a partnership o firma contratti di consulenza. Come la collaborazione con la catena di bakery Pandenus. È molto attivo anche nel catering d'autore per gli eventi. «Se commissionassi un'analisi a una società di revisione mi direbbe di aprire a Parigi, Londra, New York. Ma io sono italiano e voglio promuovere le province: prendiamo Bergamo, per me il progetto più interessante e complesso che ho in questo momento. Non mi fa guadagnare, ma è così bello che se vado in pari va bene perché non voglio privarmi di quella bellezza. La città ha una storia e una voglia di mangiare bene pazzesche. "Villa Elena" non è sempre pieno, infatti spererei che i bergamaschi ci venissero di più, però sono contento perché vedo tante persone arrivare da fuori. E poi

Gli interni di Villa Elena e la brigata: sotto, Simona Leopizzi dello staff di sala allestisce un tavolo. Di fianco, l'executive chef Marco Galtarossa con lo staff di sala e di cucina alle sue spalle. Il sommelier, secondo nella fila destra, è Mattia Vianello

nel tempo la passione sincera ti ripaga: se il ristorante è speciale la gente entra». I conti tornano? «Con la gestione oculata e le varie attività che abbiamo sì, ma lo stesso "Mudec" non funzionerebbe se non vendessimo grandi bottiglie. Siamo in 40 per otto tavoli, rispettiamo le regole, so che è impopolare dirlo ma 350 euro per il menu degustazione senza vino sono ancora pochi. E comunque la clientela c'è. Soprattutto adesso che il mondo desidera l'Italia, l'Italia è aperta al mondo e ha un posizionamento che anni fa ci sognavamo». Bartolini infatti non ha intenzione di fermarsi: sta già lavorando al prossimo locale, un ristorante gourmet con camere a Noceto (Parma) in collaborazione con gli Utini, una famiglia del posto. Aprirà nel 2024. Mentre all'estero sono in previsione due nuove insegne, sempre fuori Europa. Come si fa a prendersi il rischio di costruire tutto questo? «Mi sento più coraggioso oggi di anni fa, ma il percorso è frutto di tentativi. Ho fatto talmente tanti errori in passato che adesso non li faccio più. A 25 anni ho aperto "Le Robinie" in Oltrepò Pavese, a 29 anni ho preso la stella Michelin ma ero un uomo logorato. Arrivavo al 10 del mese senza i soldi per pagare gli stipendi, aspettavo le banche per poterlo fare. Ho sbagliato perché con tre persone in cucina, un lavapiatti e due persone in sala eravamo sempre in affanno, nel weekend quando la gente arrivava non ci stavamo dietro. Per recuperare tempo cuocevamo le preparazioni sotto vuoto e poi le riscaldavamo, ma questo è un peccato che porta all'assenza di gusto, fragranza, qualità. Quando ho preso la stella avevo già deciso di spostarmi a Cavenago, in Brianza». Qui Bartolini apre il «Devero Ristorante»: «A 33 anni arriva la seconda stella, finalmente le cose vanno bene, c'è l'Expo a Milano e io riesco a darmi lo stipendio dopo dieci anni di fatica economica. E cosa succede? La proprietà mi dà la disdetta. È stato uno dei momenti più difficili della mia vita, mi sono sentito perso. Avevo così paura di rimanere a piedi che in sei mesi ho organizzato l'apertura di quattro ristoranti, più le consulenze a Hong Kong e Dubai». È il 2016, l'anno dello sbarco a Milano. E anche del dramma personale con la moglie e madre dei suoi tre bambini: «Non ho retto il colpo della distanza, non solo chilometrica, anche emotiva: so che dall'altra parte quello che sto dicendo non è riconosciuto allo stesso modo, ma io penso che sia andata così. Affinché una coppia funzioni non si deve per forza

INGREDIENTI

***200 g** di riso carnaroli, **2** chinotti freschi, **40 g** di pesto di levistico, crème fraîche per mantecatura, colatura di alici, **q.b.** di bottarga di coregone, **2 kg** di lische di pesci di lago misti, **200 g** di pesci di lago (agoni, luccio, persico), **q.b.** di olio evo, **3** carote, **4** pomodori maturi, **2** cipolle dorate, **2** coste sedano, **1** aglio, **70 g** di concentrato pomodoro, **100 g** di zenzero, **30 g** curry rosso, pepe di Sarawak, **6** chiodi di garofano, **200 g** di vino Madeira, **q.b.** di burro affumicato, **q.b.** di brodo di pollo*

Per la pasta, pulite, sfilettate e spinate tutti i pesci di lago — agoni, luccio e persico —, e fateli cuocere alla brace. Una volta cotti, frullateli emulsionando con olio evo, succo di chinotto e colatura di alici. Per la salsa, rosolate le verdure — ovvero carote, pomodori, cipolle, sedano e aglio — a *mirepoix* (termine francese per indicare una dadolata di verdure di taglia media) con le spezie (zenzero, curry rosso, pepe di Sarawak, originario della Malesia insulare, e chiodi di garofano) e il concentrato di pomodoro. Aggiungete le lische ben tostate e sfumate con il vino Madeira. Coprite con acqua e ghiaccio e cuocete in forno a legna per sei ore. Filtrate e fate ridurre prima di montare con del burro affumicato (lo potete acquistare oppure fare a casa in pochi minuti). Tostate il riso a secco, bagnate con brodo di pollo (possibilmente fresco) e portate a cottura. Mantecate con crème fraîche, olio evo, zeste di chinotto fresco e pasta di lago cioè la salsa precedentemente lavorata con le verdure. Impiattate coprendo con la bouillabaisse di lago (la zuppa di pesce), il pesto di levistico (il cosiddetto sedano di montagna) e la bottarga di coregone (da fare in casa con la carne del pesce).

INGREDIENTI

3 pere varietà Angelica, **200 g** di panna, **250 g di** latte, **50 g** di acqua di tartufo nero pura, **120 g** di miele di castagno, **6 g** di gelatina, **20 g** di tartufo nero pregiato, **200 g** di burro arachide, **150 g** di arachidi salate, **30 g** di zucchero, **200 g** di shiso rosso, **100 g** di arachidi, **2** uova, **50 g** di albumi, **100 g** di farina di riso, colla di pesce

Per preparare il cremoso al tartufo cominciate il giorno prima, mettendo in infusione il latte e l'acqua con il tartufo nero per un'intera notte. Poi, fate sciogliere il miele di castagno (80 g) e la gelatina e lasciate riposare in frigo prima di emulsionare il tutto con la panna semi-montata. Colate il composto negli stampi e mettete in abbattimento. Per la preparazione del crumble, prima tostate le arachidi salate, poi tritatele e impastatele con il burro d'arachide e il miele di castagno (40 g), e fatele cuocere in forno sgranando l'impasto. Cuocete ora le pere sottovuoto (circa 5-6 lamelle per porzione) con uno sciroppo allo shiso, poi frullatele e mettetele in un contenitore pacojet. Congelatele. Per il biscotto di arachidi, amalgamate insieme uova, farina di riso, zucchero e arachidi in polvere e mettete il tutto in un sifone. Lasciate riposare il composto in frigo per 2 ore e poi mettete l'impasto negli appositi stampi. Cuocete velocemente in microonde per 1 minuto, sformate i biscotti e conservateli in frigo. Nel frattempo, pelate le pere, tagliatele a lamine con una mandolina e mettetele in osmosi con sciroppo di shiso per un paio di minuti e scolatele. E ora costruite il dessert: assemblate il biscotto, il cremoso al tartufo e il crumble. Attorno e sopra, aggiungete le pere in osmosi e il sorbetto. Completate con il tartufo.

In alto, lo chef Bartolini con i tre figli a Bergamo: davanti Vittoria, quasi otto anni, a destra Giovanni, 10, e dietro Tommaso, 15. Qui sopra, la facciata di Villa Elena in Città alta

lavorare insieme, ma si deve condividere il percorso emotivo. Quel legame tra noi non c'era più». Nelle vicende private il proverbiale aplomb di Bartolini vacilla: «Oggi sul lavoro gestisco tutto, riesco a trasformare l'ansia in adrenalina e mi sento quasi impeccabile. Se ci sono intoppi respiro e vado avanti. Invece in amicizia, in amore, con i miei bambini posso provare un senso di ansia perché mi trovo di fronte a qualcosa di più grande di me». Quando parla dei figli, a Bartolini luccicano gli occhi: «Sono tutti e tre meravigliosi, sia per educazione che per carattere. Tommaso, 15 anni, studia al liceo linguistico, è molto diligente e curioso, ha voti eccellenti. Giovanni, 10 anni, è un appassionato di calcio, tifa Atalanta. Con i suoi occhi celesti ti guarda e ti conquista. La piccola Vittoria, otto anni a dicembre, fa commenti da persona molto adulta e molto dolce. Da padre divorziato li ho con me per due weekend alternati e un pomeriggio a settimana. La gestione non è facile, ma ora ho imparato. Sono cresciuto vedendo che i figli andava bene trascurarli, a patto che ci si togliesse il senso di colpa lavorando il doppio. Oggi per fortuna ci sono persone che ti possono aiutare, dallo psicologo all'avvocato, dal papà allo zio: le figure più grandi di me che ho vicino mi hanno insegnato a rapportarmi ai miei figli in modo giusto». Non è sempre stato così: «In alcuni momenti in cui non avevo tranquillità economica sono stato costretto a trascurarli: lavoravo e basta. Giravo il fondo di carne e pensavo: non sto vedendo i bimbi. Ora riesco a organizzarmi molto meglio e loro con l'amore che mi danno ripagano largamente ogni sforzo. Sono orgogliosi del papà, e me lo dicono anche». Bartolini si sente «più sereno di qualche anno fa». Ma mai «arrivato»: «Questo per me è l'inizio di un periodo in cui finalmente non arranco più, intorno a me c'è organizzazione e posso anche occuparmi della parte più sociale, per esempio di invogliare i giovani che vengono a lavorare per me con un aiuto sull'alloggio e un percorso di carriera. Non è vero che non vogliono più fare questo lavoro, è vero che in generale amano di meno i mestieri pratici, non solo la cucina, ma gli appassionati ci sono. E poi oggi per fare il cuoco non è come una volta, che più eri veloce e insultavi i camerieri più ti davano l'aumento. Oggi devi essere un professionista rispettoso e parlare almeno due lingue». Tra i successi dell'ultimo anno, Bartolini è stato inserito nella seconda parte della classifica dei 50 World's Best Restaurants, posizione numero 85: «Sento dire che per entrarci bisogna fare attività mirate, io non ho fatto nulla, ma mi sono accorto che sono venute a mangiare da me persone straniere legate in modo esplicito alla 50 Best. Mi fa piacere, anche se non mi piace il concetto di "migliore": io penso che la nostra sia una categoria, non una classifica. L'approccio della Michelin è più simile al mio e mi dà fiducia: non hanno simpatia per me ma per il loro lettore, a cui segnalano i posti che meritano. Allo stesso modo io rispondo ai miei clienti. Poi sicuramente qualcuno polemizzerà sulle mie stelle, ma è normale. Anche io in passato ho visto premiare o penalizzare qualcuno che non mi aspettavo. E un tempo pensavo che le tre stelle le dessero solo alle famiglie ben organizzate, benestanti e con una storicità. Poi è stato premiato Heinz Beck, battitore libero, e da allora è cambiato tutto». Ha amici in questo mondo? «Davide Oldani e Lionello Cera sono amici. Anche Alessandro Borghese, con il quale ho condiviso l'esperienza della tv (*Celebrity Chef, ndr*), che non ho continuato non in senso dispregiativo ma perché nella bilancia la popolarità pesava meno rispetto al percorso che avevo iniziato e che non volevo tradire. Poi ho una stima smisurata per Enrico Crippa, anche se non lo conosco bene, e Max Alajmo, che mi ha insegnato a fare il risotto». Squilla di nuovo il telefono, è Roberta in video. Risponde la piccola Vittoria: «Quando vieni a trovarci? Non vediamo l'ora».

Si è chiusa mercoledì 11 ottobre la due giorni di Women in Food, il forum dedicato alle donne del cibo, del vino e dell'ospitalità arrivato alla sua terza edizione. Talk, dibattiti e cene che hanno alimentato, come ogni anno, connessioni e riflessioni. Ma soprattutto creato quello spazio ideale dove coltivare la creatività

Nella foto principale, un momento di A Capotavola, il nuovo format di WiF di quest'anno che si rifà alla «stanza tutta per sé» descritta da Virginia Woolf quale luogo di emancipazione per le donne. Di spalle, la chef stellata Antonia Klugmann de «L'Argine a Vencò» (Dolegna del Collio) condivide il suo pensiero partendo dalla parola «libertà»

WIF, UNA STANZA

Da sinistra, Fiorella Breglia aka @Cucinoperamore su Instagram durante il lunch alla Tenuta Santi Giacomo e Filippo; un dettaglio della prima cena, l'art de la table a cura di Ginori 1735 e, come per tradizione, le sciarpe calde e colorate per tutte le ospiti di OVS Piombo; degustazione di champagne Taittinger; l'attrice Chiara Francini durante la WiF Big Night e l'avvocatessa e scrittrice Simonetta Agnello Hornby

di **A. F.**
foto di Matteo Carassale e Ilaria Corticelli

Che cosa è Wif? Ce lo chiediamo ogni anno, e ogni anno ci diamo una risposta che non è una risposta. Wif, acronimo che sta per Women in Food, è davvero tante cose. Prima di tutto è un team di persone che ogni anno lavora per renderlo più bello. E poi sono le donne che di volta in volta accendono tante luci su vite professionali e private che non smettono mai di incantarci. Storie personali di tenacia, intraprendenza, coraggio, rivincita, studio, riscatto, successo. Donne che hanno trovato nella cucina quella famosa stanza a noi tanto cara, dove potersi ritrovare e dove soprattutto riuscire a dare libero sfogo alla creatività. Questa due giorni, che si è tenuta a Urbino, comune che ci ha accolti e sostenuti, si è svolta in diversi palcoscenici. Due le location, Tenuta Santi Giacomo e Filippo e tenuta Cà Virginia. E poi la Galleria Nazionale delle Marche Palazzo Ducale, dove si è svolta la serata finale, quella che noi chiamiamo Big Night, e la cena di gala. Un grazie di cuore va poi agli chef che ci hanno accompagnato con le loro creazioni. I tre che hanno animato la cena di gala — Viviana Varese (che è anche nel Comitato scientifico di Wif), Errico Recanati, Giuseppe Portanova — e lo chef di «Dalla Gioconda» Davide Di Fabio, che con Allegra Tirotti e Stefano Bizzarri hanno dato vita alla magia della prima serata. Poi un grazie personale va a Consuelo Ferrandi, fiorista dal cuore gentile: le sue creazioni hanno portato bellezza ovunque. Gli sponsor, che con sensibilità credono e investono ogni anno in questo progetto speciale: Barilla, Coricelli, Levoni, Caffè Vergnano. Ai quali questo anno si sono aggiunti House of Suntory, Taittinger e Cuisinart. Partner tecnici Ginori 1735, Oviesse e San Pellegrino. Un grazie poi alle associazioni che ci appoggiano ogni anno e ci consentono di realizzare il progetto delle borse di studio: Alma, Cadmi e Pangea. Noi che siamo state lì anche in questi due giorni, abbiamo poi imparato tante cose, non fosse soltanto nell'ascoltarci reciprocamente. Sono nate connessioni, alleanze, collaborazioni. Ci siamo commosse, divertite, arrabbiate. Ci siamo chieste quando le donne smetteranno di morire sotto le mani di uomini violenti. Quando finiranno stereotipi inaccettabili che ci relegano in posizioni che non ci rispettano e non ci rispecchiano. Quando il famoso soffitto di cristallo smetterà di essere così infrangibile e il sole comincerà a illuminarci direttamente, senza filtri. Quando potremo sentirci libere di creare. Ringraziando sempre quella stanza che non è più simbolo di segregazione, per molte di noi, la cucina. Ma anzi luogo di liberazione e di mille progetti, spesso collettivi. Una cucina che ci consente, assieme al vino e all'ospitalità, di coltivare le nostre passioni e magari usarle per raggiungere obiettivi importanti e fino a poco tempo fa magari irraggiungibili. E portando sempre con noi le parole di Michela Murgia: ricordatevi di disobbedire.

PER TUTTE

In alto, una tavola del Gala Dinner di Women in Food allestite nel chiostro della Galleria Nazionale delle Marche - Palazzo Ducale di Urbino. Il menu è stato firmato dagli chef stellati Viviana Varese e Errico Recanati, l'apertivo a cura dello chef Giuseppe Portanova (qui a fianco). Sotto, il video messaggio di Carolina Vergnano, sponsor e partner del Comitato scientifico durante la WiF Big Night

Da sinistra, le scrittrici Maria Teresa di Marco e Rebecca May Johnson; un piatto del lunch a base di tagliatelle fredde e pesto; l'insegnante di yoga e di tarologia Paola Ginevra Buonomo; la professoressa di Patologia Generale alla Humanitas University di Milano e scrittrice, Maria Rescigno, tra le Women in Food premiate durante questa terza edizione

Da sinistra, l'economista Azzurra Rinaldi; la managing director di Vinitaly International Stevie Kim con la giornalista di *Cook* Alessandra Dal Monte e Vitalie Taittinger, presidente della maison di champagne; l'attrice Claudia Potenza e Angela Frenda, direttrice artistica di WiF; la scrittrice Skye McAlpine; Chiara Coricelli, presidente di Pietro Coricelli

LE PAROLE E IL MANIFESTO

Da sinistra, la storica della gastronomia e food writer Grace Young; la scrittrice e ideatrice del profilo Instagram @cucinare_stanca, Sofia Fabiani; sotto, un gruppo di donne di WiF nel giardino della Tenuta Santi Giacomo e Filippo. A destra, la lezione di yoga ormonale con Paola Ginevra Buonomo e, a fianco, il dolce «La perfezione non esiste» - un guscio di meringa con spuma di zabaglione, sorbetto al cacao e caffè, mandorle di Noto e pepe Timut - realizzato dalla chef stellata Viviana Varese per il Gala Dinner di WiF

Oltre 50 speaker internazionali si sono alternate ai microfoni del summit portando il proprio contributo: dal denaro al corpo, dalla maternità al lavoro, si è ragionato di «femminile» a tutto tondo

Qui a sinistra, la cena della prima serata di WiF allestita da Consuelo Ferrandi sulla palafitta del ristorante «Urbino dei Laghi» (Tenuta Santi Giacomo e Filippo). In alto, la voce radiofonica Marisa Passera, Angela Frenda e la cantante Orietta Berti durante la Big Night Qui a fianco, l'attrice Claudia Potenza e la chef Antonia Klugmann mentre fanno un selfie

AZIONI CONCRETE PER RINASCERE

Da sinistra in senso orario, Marella Levoni, responsabile comunicazione di Levoni e parte del Comitato scientifico di WiF; un momento durante Joy&Bubbles; Elena e Francesca Paternoster, apicoltrici, tra le WiF di quest'anno; la regista Liz Goldwyn; Valentina De Santis, proprietaria di Grand Hotel Tremezzo e Villa Passalacqua da quest'anno nel Comitato; lo chef stellato Davide Di Fabio (a sinistra), Allegra Tirotti Romanoff (in mezzo) e Stefano Bizzarri di «Dalla Gioconda» (Gabicce Monte); a destra, la Mazzancolla in rosa di Di Fabio e la goodie bag di Cuisinart

Per aiutare le donne in difficoltà ad avere una seconda occasione il comitato scientifico di WiF ha messo a disposizione cinque borse di studio all'Alma, la scuola internazionale di cucina italiana

IL MENU DI VALENTINA RAFFAELLI

LA TAVOLA MORA

Fino a mezzo secolo fa «mangiare di magro» era legato al calendario religioso. Per quasi 200 giorni all'anno la cucina era povera ma ricca di vegetali e pesce. Oggi, invece, è condizionata dalle nostre voglie, che ci fanno perdere di vista gli ingredienti più popolari come le aringhe o le cicerchie. Riflessioni (e piatti) di una cuoca che è anche designer. Per restituire senso al cibo

Testi e foto di
Valentina Raffaelli

ZUPPA DI CECI IN ZIMINO

INGREDIENTI

__250 gr__ di ceci secchi, __240 gr__ di bietole, __20 gr__ di funghi secchi, __2__ gambi di sedano, __1__ carota, __1__ cipolla, __2__ pomodori pelati, __1__ foglia di alloro, __1__ rametto di rosmarino, __2__ spicchi di aglio, __1__ peperoncino, sale fino, olio extravergine di oliva, un mazzetto di prezzemolo

2-3 PERSONE

250 MINUTI + RIPOSO

Zimino è una parola appartenente al vocabolario gastronomico ligure e toscano e indica un modo di cucinare alcuni pesci (o anche molluschi), consistente nel fare prima rosolare nell'olio bollente un battuto di sedano, carota, cipolla e aglio, con sale, pepe o peperoncino, pomodoro e prezzemolo, e poi farvi cuocere il pesce, insaporendo con bietole e spinaci precedentemente lessati. Deriva dalla parola araba *samin* che significa grasso, oleoso, anche se altre fonti dicono provenire dal dialetto genovese «azimin», che significa non condito, a sua volta dal greco *azymos* (senza lievito). È proprio su questa seconda etimologia che fa leva la tradizione di magro, ovvero una preparazione semplice e poco condita da dedicare appunto ai giorni di rinuncia. Questa salsa per condire il pesce, con il tempo ha subìto varie trasformazioni e si è declinata in diverse varianti. Quella illustrata qui è una zuppa a base di ceci tipica della cucina genovese, sorella di altre zuppe di magro che si trovano in varie zone d'Italia. Pur trattandosi di piatti semplici, le preparazioni richiedono dei procedimenti rigorosi e precisi, che in alcuni casi sono addirittura regolamentati da appositi disciplinari. Prima di approcciarvi a questa ricetta dovrete ricordarvi di mettere in ammollo i ceci per 48 ore in acqua fredda. Trascorso questo tempo, scolateli e sciacquateli sotto l'acqua corrente. Per il soffritto, tagliate una carota, i gambi di sedano e la cipolla a quadratini piccoli (*brunoise*) e ponete il mix in una pentola con due cucchiai di olio. Unite gli spicchi di aglio schiacciati e il peperoncino tritato, la foglia di alloro e il rametto di rosmarino. Salate. Fate soffriggere a fuoco dolce fino a quando le verdure non si saranno imbiondite. Aggiungete i ceci per un paio di minuti. Unite i pomodori e i funghi secchi messi prima in ammollo. Mescolando cucinate per qualche minuto, quindi coprite con acqua e coperchio. Cucinate per due ore. Nel frattempo pulite le bietole, lavatele e separate la costa dalle foglie; tagliate la prima a tocchetti e spezzettate le seconde. Trascorse le prime due ore di cottura, aggiungete il tutto alla zuppa. Cucinate per un'altra ora. A cottura ultimata, unite il prezzemolo tritato e servite sopra una fetta di pane casereccio.

C PER CELIACI
F FACILE
L LIGHT
V VEGETARIANA
T TRADIZIONALE
PERSONE
TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

LE

Andavo quasi sempre a mangiare da mia nonna Irma quando rientravo da scuola. Il menu era nella maggior parte dei casi molto ricco come da buona tradizione trentina: canederli, polenta e coniglio, strangolapreti di spinaci, lingua e purè; a volte per me e mio fratello preparava le cotolette impanate o le tagliatelle con il ragù. Il venerdì invece non si mangiava carne e c'era polenta e stofiss (baccalà), talvolta polenta e renga (aringa) oppure minestrone di verdure e legumi. Nonostante non fossero i piatti preferiti di noi bambini, non protestavo e prendevo questa cosa come un dato di fatto, ponendomi poche domande sulla questione etica-religiosa. In qualche occasione, come il venerdì delle ceneri e qualche altro giorno che ora faccio fatica a identificare, il menu era più scarno perché si doveva mangiare di magro. Mi affascina pensare che ci sia stato un tempo e un contesto culturale e sociale, religioso principalmente, in cui il cibo e l'organizzazione dei pasti facevano riferimento ad un calendario imposto. Era un calendario programmato secondo la tradizione religiosa e

IL MENU DI VALENTINA RAFFAELLI

Valentina Raffaelli, laureata in Architettura e design, è una chef che si definisce «nomade della cucina». Trentina, vive ad Amsterdam da più di 10 anni. Lavora come cuoca itinerante e si occupa di ricerca sullo spreco alimentare

2-4 PERSONE

45 MINUTI

VIGNAROLA E CIPOLLA ROSSA

INGREDIENTI

*Per un antipasto di **4** persone o **1** pasto per **2**: **200 gr** di piselli freschi, **200 gr** di fave fresche, **2** carciofi romani, **½** ceppo di lattuga (o scarola), **2** cipollotti, **1** scalogno, **1** peperoncino piccante, **½** bicchiere di vino bianco per sfumare, olio evo, sale fino. A piacere: **1** cipolla rossa piccola, **½** bicchiere di aceto di vino rosso*

Non è una ricetta di magro per eccellenza, ma è una di quelle preparazioni della tradizione che presenta due varianti: con guanciale o pecorino, quando è concesso, senza derivati animali nei giorni di magro. L'origine è laziale, tipica della cucina contadina, proprio come suggerisce il nome: il vignarolo in romanesco è l'ortolano, in modo particolare pare abbia origine nella zona dei Castelli Romani. Considerata da alcuni come un contorno, da altri come un condimento per la pasta o per il riso oppure, se servita un po' liquida, una zuppa, questa ricetta primaverile (ma volendo anche autunnale: basta congelare i piselli e le fave, utilizzare la scarola anziché la lattuga) è l'emblema del passaggio di stagione. Per prima cosa pulite i carciofi (usate le mammole) e immergeteli in acqua acidulata con succo di limone. Sgranate le fave e i piselli e tenete da parte i baccelli. Tritate i cipollotti, inclusa la parte verde, e tenete da parte il fondo ed eventuali altri scarti che, uniti ai baccelli dei legumi, utilizzerete per preparare un brodo vegetale: ponete gli avanzi delle verdure in una pentola, portate a bollore e fate cucinare per una decina di minuti. Filtrate il brodo e tenete da parte. Affettate finemente lo scalogno e fatelo appassire in una padella con un filo di olio e uno o mezzo peperoncino piccante. Aggiungete al soffritto gli spicchi dei carciofi, salateli. Dopo circa 4 minuti unite le fave e dopo qualche minuto i piselli sgranati. Lasciate cucinare per circa 5 minuti con coperchio chiuso, aggiungendo un paio di cucchiai del brodo che avete precedentemente preparato. Aggiungete i cipollotti di primavera affettati e per ultima la lattuga, spezzettandola con le mani. Sfumate il tutto con un mezzo bicchiere di vino bianco e coprite. Cucinate per circa 10 minuti, quindi assaggiate, regolate di sale e irrorate con un filo di olio. A me piace servire la vignarola con della cipolla rossa marinata. Affettate una cipolla rossa, di piccole dimensioni, in senso perpendicolare all'andamento degli anelli, in fettine di circa tre-quattro millimetri. Ponetela in una ciotolina e copritela con mezzo bicchiere di aceto di vino rosso, due cucchiai di olio extravergine di oliva e un cucchiaino colmo di sale. Mescolate bene e lasciate marinare per circa 20-30 minuti. Trascorso questo tempo, scolate le cipolle, aggiungetele alla vignarola e quindi servitela.

liturgica e si incrociava con il ritmo contadino dell'agricoltura e delle stagioni. Nei giorni di festa, in cui si celebravano le ricorrenze religiose principali, le tavole si imbandivano rigogliose di prelibatezze e piatti sontuosi, carni e dolci, tutti gli altri, invece, erano giorni di magro. C'erano delle regole che imponevano la rinuncia a svariati ingredienti e di conseguenza l'utilizzo di quello che restava; una creatività insolita si innescava in cucina, non fatta di ciò che era a disposizione bensì di ciò che era concesso mangiare. Una cucina povera, senza carni e derivati animali, descritta molte volte come misera, che invece si avvaleva di un repertorio vegetale che coinvolgeva una biodiversità variegata: legumi, verdure, radici e farine che, combinate semplicemente con acqua, hanno dato origine a molti dei capisaldi della cucina tradizionale che conosciamo, tra cui focacce, panificati, polente. Il pesce era escluso dalle rinunce di derivazione animale in quanto non annoverato tra i cibi impuri e la cui simbologia, da tempo immemore, si incrociava con quella ecclesiastica; Gesù infatti, in molta iconografia religiosa, veniva rappresentato come un pesce. In modo particolare il pesce venne associato alla tradizione quaresimale a partire dall'antichità in cui tale periodo dell'anno nelle raffigurazioni ecclesiastiche veniva rappresentata come una donna scheletrica che teneva in mano un baccalà e uno stoccafisso. Oppure la Madonna Quaresima era ritratta con un mantello foderato di aringhe e baccalà, il cui consumo venne incentivato cospicuamente a partire dal Concilio di Trento nel 1545, durante il quale vennero stilati una serie di precetti, anche alimentari, che i cristiani avrebbero dovuto seguire, pena la prigione. Nei giorni di magro, che arrivavano ad essere quasi 200 in un anno, era imposto a tutti i credenti di età superiore ai 14 anni di mangiare in modo più semplice e dimesso, di praticare rinunce e fioretti soprattutto legati alla sfera alimentare. Nel tempo sia la quantità delle giornate che l'imposizione vera e propria si sono via via ridotte, diventando quasi esclusivamente un'usanza pre Pasquale o solamente praticata per scelta individuale il venerdì. Fino ad una cinquantina di anni fa queste pratiche erano comuni a molte famiglie italiane e persistono ancora in società con una forte predisposizione spirituale: in tutte le religioni, infatti, praticare il digiuno e l'astinenza, come forma di purificazione e concetto di rinuncia, sono un modo per aiutare l'uomo ad avvicinarsi alla divinità. Perché parlare oggi di tutto questo senza farne una mera lezione di storia religiosa? Io credo che ad essere davvero interessante sia la questione dell'attribuire un senso alle nostre azioni, nello specifico a quello che mangiamo. Le uniche regole che conosciamo relativamente alle nostre scelte gastronomiche sono associate alle diete: è solamente in quella sfera, che per salute o per estetica, rinunciamo a degli ingredienti e «costruiamo» dei

IL MENU DI VALENTINA RAFFAELLI

C

4
PERSONE

60
MINUTI

BACCALÀ ALLESSO

INGREDIENTI

***600 gr** di merluzzo salato o essiccato ammollato, olio, sale, pepe, limone, prezzemolo*

Non si può parlare di cucina di magro senza citare almeno una ricetta di baccalà, pesce eletto per eccellenza a essere pietanza dei giorni di astinenza. Addirittura la sua diffusione fu esortata da un editto redatto durante il concilio di Trento nel 1545 in cui, in risposta alla riforma protestante e luterana, la Chiesa cattolica si riunì per discutere di dogma e dottrina e si proclamò un ritorno alla sobrietà pure in cucina. Da quel momento il pesce secco dei mari del Nord si diffuse in tutta Europa anche in zone di campagna lontane dalle coste e si declinò in infinite varianti. Nella cucina portoghese, per esempio, dove è forse il piatto più iconico, si dice ci siano 365 modi di cucinare il baccalà. Anche in Italia ci sono moltissime varianti, alcune diventate famose come il baccalà alla vicentina, la cui ricetta è protetta da una confraternita, altre meno celebri ma altrettanto consumate come la zuppa di fagioli e baccalà, il baccalà alla partenopea con pomodoro, olive e pinoli, quello alla piemontese con riso e potrei continuare a lungo. Forse è necessario fare una puntualizzazione prima di addentrarci in preparazioni: il termine baccalà è utilizzato nella maggior parte delle ricette con merluzzo salato (il baccalà propriamente) o essiccato (lo stoccafisso). Prima dell'utilizzo, in entrambi i casi, va messo in ammollo in acqua per essere ravvivato e dissalato, anche se alcune pescherie vi risparmieranno questa operazione abbastanza laboriosa. Difficile scegliere una ricetta tra le tante riportate nei ricettari dalla seconda metà del 1700 fino a quelli più moderni. Ne riporto qui una così come scritta da Vincenzo Agnoletti nel suo *La nuova cucina economica* (1819) in cui s'insegna la più facile e precisa maniera di imbandire con raffinato gusto ed economia qualunque delicata mensa di ogni sorta. «Iniziate quindi lavando e tagliando in grossi pezzi un baccalà di buona qualità, ponetelo in una cazzarola sopra un fuoco leggiero con acqua a sufficienza, fatelo stare lungamente così che bolla e non bolla, mentre se bolle viene assai duro, quando spunta un bollore tiratelo indietro e lasciatelo quasi raffreddare nella propria acqua. Poco prima di servire scolatelo, dividetelo a scaglie, spinatelo, accomodatelo nel piatto e conditelo con olio, sale, pepe e sugo di limone, e prezzemolo trito, ovvero con molto olio». Questa ricetta mi è sembrata una buona base per piatti cui aggiungere altri ingredienti mediterranei come pomodori, olive, capperi, una salsa verde, o perché no, un cavolfiore.

T

4
PERSONE

40 MINUTI
+ RIPOSO

POLENTA E RENGA

INGREDIENTI

***3** aringhe fresche, **1** bicchiere di aceto di vino bianco, **½** bicchiere di olio extravergine di oliva, **2** spicchi di aglio, **1** foglia di alloro, sale fino, **8** fette di polenta del giorno prima*

La polenta ha tre momenti perfetti: appena pronta, quando dal paiolo viene rovesciata fumante sul tagliere; quando il paiolo rimane svuotato e i bordi si «cristallizzano» in una patina sottile e croccante e infine il giorno dopo, quando si affetta la polenta avanzata e la si abbrustolisce sulla piastra rovente. È un ciclo di preparazione e riutilizzo oltre che una rappresentazione dei suoi vari stati. In questa ricetta useremo «la polenta del giorno dopo» arrostita, ma va da sé intuire che avrete a disposizione anche quella del giorno prima, ovvero quella appena fatta, crosticine incluse, che potrete servire, perché no, con il baccalà. Oltre alla polenta, che abbiamo appena visto, anche la preparazione delle aringhe dovrà iniziare il giorno precedente a quando la si mangerà perché richiedono un tempo di marinatura di almeno 24 ore. È un piatto tipico del veronese legato alla tradizione dell'inizio della Quaresima. In particolare nella zona di Parona, alle porte della Valpolicella, lungo le sponde dell'Adige, erano soliti sostare i barconi mercantili perché durante i giorni di festa era vietato l'attraversamento della città. In quell'attesa, i barcaioli si fermavano a rifocillarsi nelle locande lungo il fiume, pagando con parte della merce trasportata, tra cui le aringhe affumicate. Un pesce povero che nelle osterie della zona impararono a cucinare in maniera così straordinaria che nei giorni di Quaresima divenne consuetudine recarsi a Parona per mangiare arringa (*renga*, in dialetto veronese) con «polenta brustolà» e vino della Valpolicella. Acquistate aringhe fresche, lavatele, squamatele e tagliatele a pezzetti. Arrostitele per qualche minuto, l'ideale sarebbe sulle braci, ma in alternativa anche su una padella ben calda. Aspettate che la padella sia rovente, quindi appoggiate i pezzetti di aringa da un lato per un minuto e poi dall'altro. Preparate una marinatura con: un bicchiere di aceto di vino bianco, mezzo bicchiere di olio, due spicchi di aglio tagliati a fettine sottili, una foglia di alloro e un cucchiaino di sale. Immergete i pezzi di aringa e lasciate riposare per almeno 24 ore, meglio se per due, tre giorni. Preparate la polenta il giorno prima in cui intendete preparare questo piatto. Con la polenta avanzata, fate delle fette rettangolari dello spessore di circa un centimetro. Abbrustolitele su una griglia, quindi disponetele su un piatto e adagiate qualche pezzo di aringa marinata su ogni fetta.

6
PERSONE

60
MINUTI

TORTA ALL'OLIO

INGREDIENTI

Per una tortiera di diametro 20 cm: ***200 gr*** *di farina 00,* ***150 gr*** *di fecola di patate,* ***75 gr*** *di olio di semi di girasole,* ***200 ml*** *di acqua,* ***175 ml*** *di spremuta di arancia,* ***150 gr*** *di zucchero,* ***1*** *manciata di rose eduli essiccate,* ***1*** *bustina di lievito per dolci*

Sebbene nei giorni di magro, i dolci siano da considerarsi limitati, la creatività culinaria della nostra variopinta Penisola ha elaborato varie ricette di torte e biscotti che arginassero in modo furbo gli ingredienti vietati. Così, lasciando fuori dalle preparazioni burro e uova (badate bene, solo i tuorli erano vietati), sono innumerevoli le ricette di dolci destinati a questi periodi di rinuncia. Si trovano in più regioni, dalla Campania alla Sicilia, ma anche in Toscana e in Emilia Romagna, biscotti chiamati quaresimali, poveri di grasso e di qualsiasi ingrediente d'origine animale. Frutta secca, uvetta, scorze di agrumi per aggiungere quel tocco di profumata dolcezza per sopperire a quello che non c'è, aromatizzati con cannella, vaniglia, noce moscata e talvolta cedro candito. Ci sono anche quaresimali preparati con pasta di mandorle, albumi e acqua di fiori d'arancio, a volte con semi di finocchio, guarniti con zucchero, pistacchio, limone, cacao in polvere o caffè. Ma il dolce quaresimale per eccellenza è il maritozzo romano: una pagnottella cotta al forno fatta di pasta reale e miele, pinoli, canditi, trattati con olio di oliva; ovviamente privo dalla panna montata del maritozzo conosciuto oggi. Nelle mie ricerche mi sono imbattuta in questa torta all'olio, una di quelle che definirei una perfetta torta da colazione, che «un'inzuppatina» non le fa di certo male. Non prevede né burro né uova. È soffice e deliziosa, oltre che semplicissima da preparare. Iniziate spremendo due arance, filtrate il succo e versatelo in un contenitore con misuratore, quindi aggiungete l'acqua fino a raggiungere 375 ml di liquido complessivo. Pesate l'olio e unitelo al resto del liquido in un contenitore con coperchio ermetico e agitate bene per emulsionare tutti gli ingredienti. Pesate lo zucchero e unitelo al composto liquido, quindi aggiungete le rose sbriciolate. È un ingrediente opzionale, se non le avete potete sostituirle con una manciata di uvetta sultanina, lasciata riposare per circa 10 minuti in acqua tiepida, o una semplice grattugiata di buccia di limone. Mescolate la farina e la fecola di patate con la bustina di lievito per dolci utilizzando un setaccio. Ungete di olio una tortiera di 20 cm di diametro e versate il composto. Preriscaldate il forno a 170°C e infornate per circa 50 minuti. Servite con una leggera spolverata di zucchero a velo.

menu attorno a quelle mancanze. Per il resto scegliamo cosa cucinare o mangiare in base alla voglia del giorno, il che ha innescato processi di produzione del cibo prettamente industriali e, permettetemi di dire, malsani, per garantire forniture e quantità in grado di soddisfare perennemente l'offerta sul mercato con conseguenze terribili sugli equilibri naturali della produzione di cibo stessa. Abbiamo schiacciato la biodiversità, stiamo abusando di sostanze inquinanti che hanno portato all'impoverimento dei suoli, abbiamo annullato le stagioni e portato gli allevamenti di origine animale a delle fabbriche disumane di mostri da macello. Con le nostre scelte — e le nostre voglie — abbiamo prodotto una sorta di selezione, più o meno naturale, delle «eccellenze» alimentari, lasciando indietro tutti quegli ingredienti e preparazioni cosiddetti poveri. Sono abbastanza convinta che l'esserci disabituati ad utilizzare determinati ingredienti li abbia inevitabilmente declassati a poco saporiti, poco interessanti, poco pratici da pulire, da cucinare, da mangiare perfino. E così ci siamo persi lungo la strada le cicerchie, la roveja, le fave fresche, le varietà di ceci, le erbette da spadellare, le rape e i vari cavoli, il baccalà, le aringhe, le frattaglie animali Ecco, già solo la parola ci fa storcere il naso, e non solo a chi ha scelto una dieta a base vegetale. Se ci pensate bene, è assurdo consumare determinate parti di un animale e ripudiarne altre, a maggior ragione se le ricette in questione sono delle vere prelibatezze. Certo è che siamo arrivati ad un livello catastrofico di produzione di esseri viventi al nostro solo scopo alimentare, privati di ogni dignità, ogni rispetto e natura. Chiudiamo gli occhi di fronte a tutto questo, prendiamo solo ciò che consideriamo più prelibato e il resto non è un problema nostro. Ma è davvero così? E soprattutto, ha davvero senso continuare a fare così? Gli eventi drammatici a cui stiamo assistendo a livello climatico non sono da attribuire al tempo che è impazzito, siamo noi i pazzi se non ci rendiamo conto che le nostre azioni ci hanno portato fino a qui e che le nostre scelte, anche quelle piccole hanno un peso. E ciò che portiamo a tavola ha un peso grandissimo in termini di impatto ambientale. Non si tratta semplicemente di decidere se mangiare un pomodoro o una bistecca, piuttosto di andare a cercare quei prodotti coltivati o allevati nell'unico modo accettabile, umano e naturale. Dovremmo ricominciare a darci delle regole, a dare un senso a quello che portiamo a tavola che non sia più semplicemente la nostra voglia. Io credo che un'altra volta lo spunto possa venirci fornito da come si faceva un tempo, non come un richiamo nostalgico al passato, ma come un punto di partenza, un'ispirazione di un modo di mangiare che seguiva delle regole, religiose al tempo, e che al giorno d'oggi dovrebbero diventare morali.

Valentina Raffaelli ripercorre la storia delle ricette che, nel corso degli anni, abbiamo messo in tavola. Partendo da un'alimentazione programmata dal calendario liturgico fino ad arrivare al folle sfruttamento dell'allevamento moderno. E riscopre tutti quegli ingredienti «poveri», come le fave fresche o le cicerchie, che un tempo si mangiavano nei giorni «di magro» e che ora sono stati dimenticati

IL PIATTO GENIALE VS DA INCAPACY

Il comfort food che ribalta la tradizione: il brodo è del polpettone. Al posto dei noodles, la pasta

di **Alessandra Avallone***

IL RAMEN DI CASA MIA

Da ragazzina già amavo il brodo. Adoravo anche Mafalda e non capivo la sua avversione per i quadrucci in brodo. Io, invece, cercavo di salvarlo (il brodo) dalle pretese familiari di trasformarlo sempre in risotto. Sono passati tanti anni e questo piatto tipico dei mesi più freddi ha acquisito dignità e interesse ovunque. Il ramen ne è un esempio, visto che è un cibo super trendy. E io mi prendo la rivincita con una versione assolutamente personale di quello che è un autentico comfort food. Ve la racconto. A casa mia si faceva il polpettone in brodo. Io adoravo sia la carne, anche fredda, a fettine sottili con un filo di olio, sia il brodo, ben sgrassato e bevuto in tazza. La base del mio ramen nasce da questo ricordo: il polpettone fa le veci dell'arrosto di maiale, il brodo è già pronto e, se volete, si può anche aromatizzare con miso o shoyu. Invece dei noodles classici utilizzo i bucatini o dei maccheroncini alla chitarra (si risucchiano perfettamente, ma mettetevi un tovagliolo a protezione della camicia). Aggiungete una verdura a piacere, un uovo marinato e il ramen è pronto.

INGREDIENTI

Per 4 persone
Per il brodo: **1** cipolla, **1** carota, **½** porro, **2** coste di sedano, **1** pezzetto di alga kombu, **2-3** foglie di cavolo nero, una manciata di spinacini, **200 g** di bucatini o chitarrine
Per la carne: **400 g** di maiale macinato, **400 g** di erbette, **1** spicchio di aglio, **30 g** di grana grattugiato, **1** uovo, noce moscata, sale, pepe. Per le uova marinate: **4** uova, **0,5** dl di salsa di soia, **0,5** dl di marsala, **0,5** dl di acqua, **1** cucchiaino di zucchero di canna

Preparazione

Per le uova, mescolate in un sacchetto di plastica per alimenti gli ingredienti della marinata. Cuocete le uova in acqua bollente per sette minuti, scolatele, passatele subito in acqua fredda, sgusciatele e immergetele nella marinata. Lasciatele insaporire tutta la notte in frigorifero. Per la carne, scaldate un wok con un cucchiaio di olio, unite l'aglio schiacciato e le erbette. Salate e coprite, dopo due minuti scolate la verdura e strizzatela, tritatela a coltello. Unitela alla carne macinata con l'uovo, il grana, il sale, il pepe e la noce moscata. Formate un polpettone e avvolgetelo bene in una garza, legate le estremità e immergete il polpettone in una pentola di acqua bollente salata con la cipolla, le coste di sedano, il cavolo nero, una carota, l'alloro e l'alga kombu. Cuocete la carne nel brodo per 40 minuti, se avete tempo lasciatela raffreddare nel brodo. Scolatela e tagliatela a fettine. Filtrate il brodo e cuocetevi la pasta. Trasferitela nelle ciotole ampie da ramen, aggiungete la carne, l'uovo tagliato a metà, una presa di spinacini, qualche rondella di carota lessata nel brodo. Filtrate il brodo e versatelo nelle ciotole. A piacere potete arricchire il piatto con un cucchiaio di miso chiaro per ogni ciotola.

*Home economist e autrice

Il primo frutto d'autunno con poche mosse diventa un dolce in versione vasetto

di **Sofia Fabiani***

CREMA CATALANA AI MARRONI

Quest'anno l'estate ha deciso di comportarsi male, o meglio, purtroppo il cambiamento climatico ha fatto sì che questa si comportasse male e diventasse quella persona che ti lascia per qualche giorno, perché ha capito che il tempo passato insieme è stato bello, ma sufficiente per affermare che lei nella tua vita non ci vuole rimanere. E allora vattene dico io, ponti d'oro al nemico che fugge. Ma lei no, come una qualunque narcisista incorreggibile ogni tanto vuole controllare se ancora un po' il cuore per lei ti batte. E allora torna a tormentarti, quando speravi di averla dimenticata e avevi messo già una trapunta: «Hey, ciao. Dormi?», di solito ti incalza così l'incorreggibile e il cuore, sì, quasi sempre ti batte ancora. Ma cosa realmente segna, almeno fino a oggi, la fine dell'estate? La prima castagna. Che è il corrispettivo di una nuova situazione, a metà fra un chiodo schiaccia chiodo e un nuovo amore. E se la prima castagna, così come il tempo di dimenticare l'estate, sembra ancora lontana ricordiamoci che un giorno eravamo previdenti, o comunque qualcuno lo è stato per noi, creando quelle creme di marroni in barattolo che neanche ci fanno fare la fatica di lessarle, sbucciarle e sfilettarci le mani. Quindi oggi facciamo un'ottima crema catalana di rivolta, contro il narcisismo, contro i messaggi notturni che ti levano l'aria e che ti fanno sudare la testa.

INGREDIENTI

2 tuorli d'uovo, **150 g** crema di marroni, **10 g** zucchero di canna e qualche cucchiaio per cospargere la crema, **250 g** latte, **1** cucchiaio di Rum, **10 g** di maizena, **½** cucchiaio di cannella in polvere

Preparazione

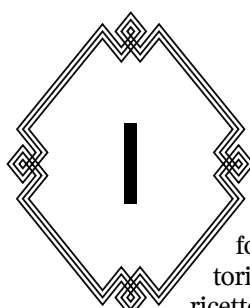
Premessa: se avete la crema di marroni senza zucchero, rispetto a questo elenco, dovrete aumentare la dose aggiungendone 20 g, se invece la vostra crema di marroni è già zuccherata, i 10 g indicati saranno sufficienti. Scaldate il latte con la cannella e, una volta caldo, mescolate al suo interno la crema di marroni. Montate leggermente i tuorli con 10 g di zucchero (o 20 se la crema di marroni è senza zucchero) e aggiungete la maizena, aiutandovi sempre con una frusta. Riprendete il latte e versatelo sul composto di uova insieme al cucchiaio di rum. Tornate sul fuoco e fate addensare la crema. Una volta pronta riempite delle cocotte con la crema catalana, fatela raffreddare in frigo, coperta da pellicola trasparente, cospargetela di zucchero di canna e con un cannello bruciacchiatela bene e servite.

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

*Pasticcera e autrice del profilo Instagram @cucinare_stanca

GINETTE MATHIOT

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, illustrazione di Monica Lovati
food styling Giuseppe Marangione, styling Marinella Rossi, producer Angelica Carrara

Voleva diventare medico, ma il padre (severissimo) la fece laureare in Arte domestica. Grazie a un libro di ricette, vero caso editoriale, portò il femminismo in cucina denunciandone il dominio maschile e insegnò alle cuoche di casa le regole per imparare la «cuisine» francese

Insegnare la cucina francese ai francesi. Impresa non da poco... A Ginette Mathiot però riuscì perfettamente, forse perché le era riconosciuta un'autorità così imponente che il suo libro di ricette di base vendette più di cinque milioni di copie. Scomparsa il 14 giugno 2019 in una casa di riposo a Parigi, aveva 91 anni ed era conosciuta soprattutto per il suo classico del 1932, *So come cucinare*. In un paese la cui decantata cucina è stata in gran parte appannaggio degli uomini, il titolo di quel libro, il primo di Mathiot, suonava più che altro come una sfida. Nata a Parigi in un'epoca in cui le donne in Francia avevano molte meno scelte di carriera rispetto a oggi, Mathiot fu una grande femminista. Non esitò infatti a criticare l'establishment della cucina francese definendolo un bastione sessista dominato dagli uomini molto tempo dopo che le opportunità per le donne erano migliorate.

Cresciuta in una famiglia austera guidata dal padre, ministro protestante, fu una brillante studentessa al liceo, diventando discepola di Simone Weil, filosofa e mistica ascetica. Ma quando espresse interesse per gli studi di medicina, fu convinta invece a frequentare corsi di insegnamento alla Sorbona e, infine, a specializzarsi nella versione francese dell'economia domestica come sbocco più appropriato per una donna rispetto alla medicina.

Arrivò ai vertici del suo campo accademico, diventando ispettore generale presso l'accademia casalinga francese prima che le autorità educative francesi ritirassero il riconoscimento del lavoro casalingo come disciplina accademi-

Crediti: pentola Sambonet, tovagliolo Society Limonta, posate vintage, abito La DoubleJ, make-up and hair Maddalena De Vito, location «Four Seasons» e «Mariencò» (Milano)

ANATRA ALLE ARANCE

INGREDIENTI

*3 arance: **1** sbucciata e tritata, **1** sbucciata e **1** affettata o tagliata a spicchi per guarnire, **1** anatra con anche il fegato, **100 ml** di brodo di manzo, **50 ml** di Curaçao, **50 g** di burro, **q.b.** di sale e di pepe nero*

La carne pregiata dell'anatra, dal gusto forte e aromatico, si sposa benissimo con i profumi agrumati tipici dell'arancia. Un abbinamento raffinato, da sempre riservato alle occasioni speciali. Ecco come prepararla: preriscaldate il forno a 220°C, mettete l'arancia tritata all'interno dell'anatra, legatela e poi adagiatela in una teglia ad arrostire per circa 20 minuti.
Nel frattempo, portate a bollore un pentolino d'acqua, aggiungete la scorza d'arancia e fate sbollentare per 10 minuti. Scolate e schiacciate la scorza in una piccola ciotola con il fegato d'anatra. Quando l'anatra sarà completamente cotta, toglietela dalla teglia e affettatela. Disponete i pezzi su un piatto da portata e guarnite con gli spicchi d'arancia. Filtrate il fondo di cottura della teglia in una padella, aggiungete il brodo e portate a ebollizione. Aggiungete la miscela di scorza e fegato e il Curaçao. Non appena riprenderà il bollore, togliete la pentola dal fuoco. A questo punto aggiungete sale e pepe, mantecate con il burro. Condite la carne con la salsa.

ca. Nella sua vita, ebbe modo di raccontare lei stessa, raccolse un totale di sette proposte di matrimonio, ma il padre rifiutò ciascuno dei suoi corteggiatori per motivi religiosi (nessuno era protestante) e sebbene lei avesse pensato di ribellarsi, alla fine scoprì che non poteva e si piegò ai desideri della sua famiglia.

Dopo aver stabilito una vita e una carriera lontana da casa, le proposte continuavano ad arrivare, ma lei ogni volta le rifiutava, anche se per ragioni tutte sue. Se fu la severa volontà di un padre a costringerla a diventare un'insegnante di economia domestica, fu il capriccio ispirato di un altro uomo — e un po' di fortuna — a portarla dalle zone remote dell'istruzione alla cucina francese. All'inizio della Depressione, mentre lei stava ancora studiando per diventare insegnante alla Scuola di formazione casalinga di Parigi, Albin Michel, un corpulento editore francese, decise che un libro di cucina che enfatizzasse l'alimentazione avrebbe potuto aiutare la sua attività in difficoltà. Quando le principali autorità della cucina francese lo rifiutarono, Michel propose il progetto al capo del dipartimento di scienze di un college locale, che a sua volta rifiutò, ma diede il via a una catena di raccomandazioni che alla fine portarono a Mathiot, la quale disse sì. Questo incontro fece sì che lei partecipasse allo sviluppo di un libro che sarebbe diventato un bestseller. Il suo volume, che comprendeva 2.000 ricette secondo i canoni della cucina francese — dalla zuppa di aragosta alla *crêpe suzette* — fu pubblicato il 1° agosto 1932 ed ebbe un immediato successo. Destinato alle giovani ragazze in procinto di sposarsi, questo ricettario batté ogni record di distribuzione, aprendo la strada a seguiti, tra cui libri sul pane, sulla pasticceria e persino sulla cucina da campeggio. Oltre a enfatizzare la nutrizione, i libri di Mathiot piacevano ai cuochi di famiglia perché mostravano come contenere i costi del cibo rimanendo fedeli allo spirito della cucina francese.

Come *The Joy of Cooking* negli Stati Uniti, *I Know How to Cook* e altri libri di Mathiot servivano da vademecum per i cuochi alle prime armi, guidando i lettori dalle basi della preparazione del cibo attraverso ricette semplici fino a intrugli più elaborati. Senza mai dare nulla per scontato. Chi segue la ricetta di una torta, ad esempio, potrebbe pensare di essere arrivati alla fine con l'istruzione di togliere la torta dal forno, ma lei avrebbe un'indicazione in più: spegnere il forno.

EDIZIONE LIMITATA

Ogni bottiglia di olio extra vergine d'oliva della linea «Ricetta di Famiglia 2023» Carli è un piccolo gioiello in edizione limitata. Realizzato con una ricetta irripetibile firmata da Gian Franco Carli, solo dalle migliori cultivar

BOLLICINE NERE

Unico blanc de noir (spumante da sole uve nere) delle Cantine Ferrari, il Perlé Nero Riserva Trentodoc regala al naso note di panettone e crema al limone, al palato sensazioni di agrumi e sale rosa dell'Himalaya

CARNAROLI RISERVA

In Veneto, tra equilibrio e biodiversità, la società agricola La Fagiana seleziona questo Carnaroli Classico Riserva di Famiglia in base a caratteristiche particolari emerse durante la coltivazione

VINO «GLOCAL»

Piacevolezza, freschezza, un finale salato uniti a una elevata concentrazione aromatica: il Valpolicella Ognisanti di Novare 2021 è l'esempio di come un vino locale possa incontrare gli stili e le tendenze globali

friuliwines.it

World Class White Wines.

Quello che percepisci è la potenza unita all'eleganza. E profumi precisi, facilmente leggibili. È il risultato di un equilibrio perfetto e irripetibile tra l'ambiente, il clima e la sapienza dei produttori di una piccola regione italiana tra le Alpi e il Mare Adriatico.

L'ALTRO INGREDIENTE

Lo sciroppo rosso rubino di tradizione mediorientale. Da fare a casa ma senza sgranare un chicco dopo l'altro: ci si può affidare a un metodo più semplice grazie all'acqua

Dà soddisfazione fare a casa la melassa di melograno. Tuttavia si trova anche online o nei negozi di ingredienti internazionali

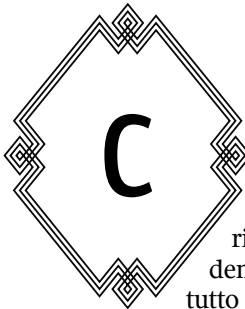
Se conservata correttamente, la melassa di melograno autoprodotta dura anche per un anno intero

Come usarla? Al posto dell'aceto nella vinaigrette per insalate, nelle marinature per la carne, sul gelato, per insaporire l'acqua

Il melograno contiene pochi zuccheri e, quando viene concentrato, l'acidità è la sua caratteristica preminente

È impossibile da sostituire, tantomeno con lo sciroppo di granatina che, una volta, lo conteneva invece come base

MELASSA DI MELOGRANO

di **Sara Porro***
foto di Ilaria Corticelli, styling Stefania Aledi, producer Angelica Carrara

Ciascuno di noi che cuciniamo spesso e volentieri ha il suo lavoretto-nemesi, quello che — incrociato in una ricetta che ci accingiamo a fare — ci demotiva al punto che quasi rimettiamo tutto in frigo e ordiniamo la cena a domicilio. Per alcuni è una cipolla intera da tritare fine, fine, ma in questa specialità io sono quasi imbattibile: sono in grado, cioè, di ridurla a pezzettini del diametro di alcuni micron senza guardare, usando le nocche per controllare il movimento del coltello (aiuta anche a non piangere: lontano dagli occhi, lontano dal cuore). Il processo che mi fa passare ogni velleità di cucina è, invece, sgranare il melograno. Dopo aver guardato ore di tutorial a tema su Youtube, posso affermare che c'è solo un modo sensato di approcciare il melograno: dividerlo in quarti seguendo la forma della sfera e sgranarlo, tenendolo immerso nell'acqua, in una ciotola. Questo avrà un duplice vantaggio: il primo è che non insozzerete le pareti della cucina, voi stessi, i vostri animali domestici con schizzi di succo di melograno (che — spoiler — non va più via); il secondo: le pellicine del melograno affiorano mentre i chicchi affondano. Voi dovrete solo scremare la superficie come fosse brodo per restare con i soli chicchi puliti. Questo si dimostrerà cruciale se voleste tentare l'autoproduzione della melassa di melograno, ingrediente eccezionale della tradizione gastronomica mediorientale e persiana: basta sobbollire il succo di melograno per circa un'ora e trenta finché il liquido non si riduce a un terzo del volume, diventando rosso intenso e denso abbastanza da velare il dorso di un cucchiaio, la stessa prova che si fa per capire quando è pronta la crema pasticciera. A dispetto del nome — che in genere indica uno sciroppo zuccheroso — la melassa di melograno non è affatto dolce: è piacevolmente acida e ha una profondità di sapore che ricorda il vino rosso.

Muhammara

Provatela nella muhammara, crema di peperoni rossi e noci tradizionale della cucina mediorientale. Per farla, arrostisco tre peperoni rossi direttamente sulla fiamma del fornello (o sotto il grill del forno), tolgo la pelle e rimuovo semi e piccioli. Li trasferisco nella ciotola del frullatore insieme a 125 g di noci tostate in forno, 2 cucchiai di pangrattato, 2 spicchi d'aglio, il succo di mezzo limone, 50 ml di melassa di melograno, 2 cucchiai di olio evo, 1 cucchiaino di cumino, una puntina di peperoncino in polvere, sale e pepe. Frullo tutto e trasferisco in un piatto da servizio, guarnendo con un altro giro di melassa di melograno, noci tritate, prezzemolo fresco.

*Giornalista enogastronomica e di viaggi

Crediti: tovagliolo Christian Fischbacher, bottiglie MVH, grembiule Puebco distribuito da Novità Home

L'ACETO DI MELE ABBASSA LA GLICEMIA?

ILLUSTRAZIONE DI ROBERTA RANIERI

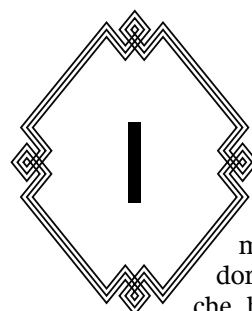
L'aceto di mele è spesso promosso come alleato contro gli squilibri glicemici. Molte voci, anche in ambito sanitario, consigliano perfino di assumerlo prima dei pasti a persone senza patologie. Ma qual è la verità scientifica dietro a queste affermazioni? Uno studio del 2004 sul *Journal of the American Association of Diabetes* ha esplorato la questione. I partecipanti hanno consumato un pasto standard, seguito da 20 grammi di aceto di mele o un placebo. I risultati hanno mostrato una riduzione dei livelli di glucosio post-prandiali nel gruppo che aveva assunto l'aceto. Tutto ok allora? Ci attacchiamo alla bottiglia dell'aceto? Non così in fretta. Di picchi glicemici e di quanto l'argomento sia stato inutilmente gonfiato, soprattutto nella popolazione sana, si potrebbe parlare a lungo. Tuttavia l'effetto sulla salute non è affatto deducibile con semplicità da uno studio simile né per la popolazione diabetica né per la popolazione sana, che è in grado di gestire la normale salita del glucosio nel sangue (un aspetto fisiologico dopo i pasti!). Uno o anche più studi non possono fornire verità così assolute. Anche se l'aceto potesse aiutare nella gestione della glicemia in alcuni individui, non è da rilevare come una pratica miracolosa, al punto da berlo con la cannuccia prima di un pasto (si consiglia anche questo sul web). Piuttosto che cercare soluzioni rapide e miracolose, è essenziale adottare un approccio olistico alla salute, basarsi su dati concreti e non solo su mode passeggere. Vi propongo una ricetta insolita con l'aceto, non la classica insalata.

Pasta caramellata

Dosi per due persone. In una padella, scaldate un cucchiaio di olio d'oliva. Aggiungete aglio tritato e, se preferite, peperoncino. Fate soffriggere. Aggiungete dei pomodorini tagliati a metà e cuocete a fiamma viva per 2-3 minuti. Abbassate la fiamma, aggiungete due cucchiai di aceto di mele e due cucchiaini di zucchero di canna. Lasciate caramellare i pomodorini per circa 5-6 minuti. Nel frattempo, cuocete la pasta (circa 200 grammi). Unite il tutto in padella. Aggiungete un altro cucchiaio di olio e mescolate bene, facendo saltare la pasta per 1-2 minuti a fuoco vivo. Servite con qualche foglia di basilico fresco.

*Medico dietologo e divulgatore scientifico

Dolce immancabile nel mese del Ramadan. Il nome? Secondo la leggenda deriva da «solo un bacio» — in egiziano «bas bosa» —, quello che il marito, di ritorno a casa, chiede a sua moglie

di **Francesco Pruneddu***

BASBOUSA EGIZIANO

I profumi del Medio Oriente, la semplicità di ingredienti come la semola, lo zucchero, le mandorle e il suono di un nome che ha in sé il fascino della leggenda: basbousa. Secondo una delle tradizioni egiziane l'espressione «Bas Bosa!», che in arabo significa «solo un bacio», sarebbe all'origine del nome attribuito al dolce. Avrebbe esclamato proprio così uno spaesato marito quando, al suo rientro a casa, trovò la moglie talmente intenta a cucinare che non lo degnò di attenzioni tanto che lui protestò, appunto, per non aver ricevuto nemmeno un bacio. Quando gli ospiti, stupiti per la bontà del dessert, chiesero di cosa si trattasse, il marito avrebbe risposto «Bas Bosa!». Nel tempo, il nome subì una piccola modifica diventando «basbousa», con cui si indica un impasto dalla consistenza gradevolmente sabbiosa — data dal semolino — bagnato con uno sciroppo di zucchero, il tocco finale di un dolce ormai iconico. Tuttavia, l'invenzione del basbousa sarebbe da attribuire ai turchi, grazie ai quali si diffuse nel mondo arabo anche come Nammoura, Harissa, Shamali e Rabani, che corrispondono ad altrettante varianti dalla base molto simile. Un basbousa a regola d'arte, fra i piatti immancabili nel mese del Ramadan, ha una consistenza fondente, una superficie un po' croccante e una nota esotica data dal cocco, ingrediente presente in minima dose ma, almeno secondo quanto riportano le ricette più autorevoli, essenziale per la riuscita di questo dolce, da guarnire con frutta secca e servire con panna rappresa, che poi sarebbe la *clotted cream* inglese. Fra gli accorgimenti, c'è sicuramente la scelta di un semolino di prima qualità (i puristi condannano la farina di mais) e, soprattutto, di un ottimo burro chiarificato. Le modifiche accolte in modo favorevole riguardano invece gli aromi da aggiungere allo sciroppo di zucchero: scorze grattate di arancia o limone, purché poi il liquido venga filtrato; oppure acqua profumata di fiori, acqua di rose, cannella o chiodi di garofano bolliti nello sciroppo. Quella che propongo è la versione egiziana, perfetta per concludere una cena in pieno stile arabo.

Ingredienti

Dosi per una padella in ghisa con base da 22 cm. Per lo sciroppo finale: 125 g di zucchero semolato, 180 g di acqua, 1 cucchiaino di succo di limone. Per il basbousa: 250 g di semolino, 80 g di burro chiarificato fuso e a temperatura ambiente, 25 g di cocco grattugiato, 80 g di latte, 50 g di sciroppo di glucosio, 125 g di zucchero semolato, burro chiarificato per ungere lo stampo, 75 g di mandorle, panna montata

*Storico dell'arte, fotografo ed esperto di dolci vintage che racconta sul suo profilo Instagram @ch_checco. Il suo primo libro è *Dolci d'Italia* (Solferino, 2022)

Preparazione

Per preparare lo sciroppo (che dovrà essere versato freddo) mescolate lo zucchero, l'acqua e il succo di limone in un piccolo tegame. Portate a bollore, lasciate cuocere per 3 minuti e spegnete il fuoco. Preriscaldate il forno a 200°C e ungete lo stampo con del burro. In una ciotola versate il semolino e il burro chiarificato fuso, miscelate e fate in modo che non vi siano grumi. Aggiungete anche il cocco e amalgamate ma non lavorate il composto eccessivamente. A parte, in un altro tegame o ciotola, unite il latte, lo sciroppo di glucosio e lo zucchero. Scaldatelo a fuoco basso o nel microonde. Assicuratevi che lo zucchero semolato sia sciolto poi, quando il liquido è ancora caldo, versatelo nel composto col semolino. Anche durante questo passaggio evitate di lavorare eccessivamente o il basbousa potrebbe indurirsi. Versate il composto nello stampo o padella che avrete scelto e imburrato. Livellate. Lasciate riposare in frigorifero per 15-20 minuti poi, con una lama, tracciate, ma solo in superficie, un disegno che corrisponderà ai tagli delle singole fette.

Infine disponete le mandorle al centro di ogni disegno. Infornate per 22-25 minuti. La superficie dovrà risultare ben dorata. Sfornate, completate i tagli andando a fondo con la lama e irrorate il dolce ancora caldo con lo sciroppo di zucchero freddo. Lasciatelo intiepidire, poi tagliate seguendo il disegno creato, che siano fette, piccoli quadrati o rombi. Servite con panna montata o, se avete modo di prepararla, con la panna rappresa (la *clotted cream* inglese).

Da Palermo la pastasciutta in versione «rossa» del Carnacina, il gastronomo di fine '800 riconosciuto come l'Escoffier italiano

SPAGHETTI CHI VRUOCCOLI ARRIMINATI

di **Emiko Davies***

Anche se oggi il nome di Luigi Carnacina, nato a Roma nel 1888, non è più famoso come quando ha cominciato a scrivere ricettari negli anni Cinquanta, la sua è una figura che resta importante nell'ambito della cucina italiana e dell'ospitalità moderna. Secondo Casa Veronelli, se «fosse nato in Francia, avrebbe — proprio come Auguste Escoffier — monumenti, vie e piazze dedicati». *À la Carte*, pubblicato insieme a Luigi Veronelli, è stato il suo primo libro nel 1957, ma *Il Carnacina*, del 1961, il suo terzo lavoro, viene descritto così: «Questo volume può essere senz'altro considerato il manuale di cucina più completo, più illustrato che mai abbia conosciuto l'editoria italiana». Un manuale pratico, dove poter trovare facilmente ricette (grazie alla sua esperienza internazionale, anche con Escoffier, come maître d'hotel), così come suggerimenti su come allestire la tavola per diversi occasioni, menu e altri consigli. Dall'allodola allo spiedo alle zeppole napoletane, ci sono quasi 2500 ricette italiane (e non solo) da scoprire. Vi propongo gli spaghetti «chi vruoccoli arriminata» (o chi vruoccoli arriminati) del Carnacina, ricetta palermitana dove i «vruoccoli» sarebbero i broccoli o il cavolfiore. Spesso è un piatto fatto in bianco o con l'aggiunta di acciughe, zafferano o bricole di pane croccanti e tostate. Questa è la versione rossa del Carnacina, ma con due dettagli diversi: meno pomodoro e tutti rimescolati (o «arriminati») insieme in padella. Nella ricetta originale Carnacina suggerisce di servire la pasta con le cimette di cavolfiore ricoperte di salsa di pomodoro, da mescolare a tavola.

Ingredienti

Per 4-6 persone: 1 cavolfiore, 60 ml di olio di oliva, 3 spicchi di aglio schiacciati, 200 ml di passata di pomodoro, 50 g di uvetta ammollata nell'acqua, 50 g di pinoli, prezzemolo tritato, 400 g spaghetti o bucatini.

Preparazione

Lessate le cimette di cavolfiore in acqua salata per circa dieci minuti e lasciatele sgocciolare (tenete l'acqua della cottura del cavolfiore per la salsa e/o la pasta). In una padella grande, scaldate olio e aglio su fuoco delicato e, dopo qualche minuto, aggiungete il pomodoro con un po' di acqua. Continuate la cottura per altri dieci minuti su fuoco medio, aggiungendo negli ultimi due minuti uvetta, pinoli e le cimette che, rimescolando, si romperanno in pezzetti. Salate e pepate. Aggiungete altra acqua se il condimento risulta troppo denso. Nel frattempo cuocete la pasta, scolatela e saltatela insieme al condimento. Servite subito con formaggio grattugiato a parte.

*Food writer e fotografa di origine nippo-australiana. Da anni vive con la famiglia vicino a Firenze

FIRENZE BOHÉMIEN

Lo spunto è arrivato dopo aver completato insieme ai bambini un puzzle di mille pezzi raffigurante la Nascita di Venere di Botticelli. Ho pensato: perché non andare a vedere l'originale, custodito all'interno delle Gallerie degli Uffizi? I miei figli, in fondo, ora sono grandi abbastanza per apprezzare anche i capolavori del Rinascimento. E così, in un weekend d'autunno, abbiamo preso il Frecciarossa diretto a Firenze. Ecco, questa città ha il potere di catapultarti in un'atmosfera vacanziera nell'istante in cui metti piede nella stazione di Santa Maria Novella. Camminare per il centro storico, anche senza una meta precisa, è un piacere per gli occhi perché la bellezza è letteralmente ovunque. E tutto il mondo lo sa. Infatti non c'è stagione in cui Firenze non sia invasa dai turisti. Trovare le sale degli Uffizi deserte è un'utopia, ahimè, ma noi abbiamo mirato al nostro obiettivo senza perderci d'animo e siamo arrivati alla sala dedicata a Botticelli. Poi, però, siamo fuggiti verso l'Oltrarno, che abbiamo scoperto avere una personalità completamente diversa dal centro storico e che ci ha conquistato con i suoi vicoli bohémien, le botteghe artigiane, le trattorie autentiche e meno turistiche. Basta attraversare Ponte Vecchio partendo proprio dagli Uffizi per ritrovarsi in una zona della città meno fastosa rispetto a quella del Duomo e di Palazzo Vecchio, ma non meno affascinante. Abbiamo scoperto che qui opera Blub, il famoso street artist fiorentino dall'identità misteriosa, autore del progetto L'arte sa nuotare. Le sue opere sono disseminate in tutto il quartiere e ritraggono personaggi della storia e dell'arte con indosso una maschera da sub. Noi ci siamo divertiti a scovare Leonardo da Vinci, la Venere di Botticelli, Dante Alighieri con la famosa maschera, collocati in angoli anonimi, valorizzati dalla creatività di Blub. Restando su questa sponda dell'Arno, ci siamo viziati con un'ottima ribollita, pici al ragù e crostini con fegatini alla «Trattoria 4 Leoni»: comfort food allo stato puro nella vivace piazza della Passera. La ciliegina sulla torta è stata soggiornare all'Helvetia & Bristol, un hotel che nasce all'interno di un antico palazzo nobiliare. Qui si fa colazione nel suggestivo giardino d'inverno con i croissant di Iginio Massari: un buon motivo per svegliarsi presto e andare alla scoperta dei tesori della città.

*Blogger e autrice di *Moms about town*

I LIBRI

CIBO E CINQUE SENSI
FOODPORN

Un lunghissimo viaggio che tocca il rapporto del cibo con i cinque sensi nel nuovo libro della giornalista Francesca Barra. Dai racconti di Isabel Allende e di Montalbán con la loro «magica» capacità di abbinare cibo e letteratura alle testimonianze sui disturbi dell'alimentazione fino al legame tra cucina e sessualità e al racconto della propria storia personale in cui la cucina gioca un ruolo di primo piano. Corredato dalle sue ricette di felicità (*Rizzoli, 240 pagine, 25 euro*).

STORIE
INTREPIDE

Terzo libro di Laura Donadoni che qui indaga il ruolo delle donne nel settore vitivinicolo attraverso le storie di dodici imprenditrici, vignaiole, enologhe che si sono distinte in un settore ancora a predominanza maschile. Un racconto corale, con l'introduzione di Maura Gancitano, di una comunità di donne che partecipa e definisce il processo di un cambiamento collettivo. E una vera e propria antologia di ispirazione e incoraggiamento alle nuove generazioni, per un mondo del vino piu" equo e inclusivo (*Slow Food editore, 240 pagine, 8 euro*).

CLASSICO
LA NUOVA CUCINA DI CASA

Cucina vera, autentica, familiare. La passione di Annalisa Barbagli, food writer e storica autrice di ricette per il Gambero Rosso. Le loro qualità? Precise nelle spiegazioni, affidabili, semplici da realizzare. Ecco allora una raccolta di più di 400 delle sue migliori. Un classico da conservare in cucina da cui prendere spunto ogni giorno (*Giunti, 384 pagine, 25 euro, dal 25 ottobre*).

NÉ PRIMO NÉ SECONDO
CONTORNO

Contorno è dal 2021 un collettivo di professionisti, food stylist e fotografi, con l'obiettivo di pensare ricette dalle nuove proporzioni: con le verdure finalmente protagoniste al centro del piatto e anche della convivialità contemporanea. Ecco dunque il loro primo libro, ricettario sobrio ma generoso, con piatti pensati apposta per essere condivisi e naturalmente a base di verdure, ma anche semi, radici, foglie e bucce (*Guido Tommasi Editore, 304 pagine, 35 euro*).

VEG
LA SALUTE È SERVITA

Tra le nutrizioniste più seguite in Italia, Silvia Goggi torna in libreria per spiegare come l'alimentazione vegetale attenta e ragionata — basata cioè su cereali, legumi, verdure, frutta, frutta secca e semi oleosi — possa fare davvero la differenza nella prevenzione e nella gestione delle patologie più diffuse, troppo spesso causate anche da scelte alimentari sbagliate ripetute giorno dopo giorno. A corredo, 50 ricette dalle quali prendere subito spunto (*Rizzoli, 352 pagine, 19,50 euro*).

Nel suo ultimo libro «Now & Then», la food writer inglese che vive in Toscana riflette sui suoi pasti passati e presenti. In una cavalcata culinaria tra storie ed emozioni

Tessa Kiros, *Now & then*, Murdoch Books, 399 pagine, 36,45 euro

LE RICETTE PER SEMPRE DI TESSA KIROS

di **Isabella Fantigrossi**

Nata a Londra da padre greco-cipriota e madre finlandese, autrice di best-seller internazionali, Tessa Kiros ha sviluppato un interesse per il cibo di diverse cucine e per i viaggi già in tenera età. È cresciuta in Sud Africa e ha lasciato la casa a 18 anni per conoscere il mondo e cucinare, lavorando in ristoranti a Londra, Sydney, Atene e Messico. Il suo primo libro di cucina, *Falling Cloudberries*, fu un successo immediato. Continuando i suoi viaggi e le sue avventure culinarie, Tessa ha scritto altri nove libri, per esplorare il cibo italiano, e nello specifico quello soprattutto della Toscana e di Venezia. Ma ha approfondito il tema anche sul Portogallo e la Grecia. Dotata di una scrittura evocativa, è anche una fotografa straordinaria. Le sue immagini rimandano spesso a momenti incantati. Per lei e la sua famiglia ha però scelto di stabilirsi in Toscana, dove vive da tempo, assieme anche a quattro gatti.

La sua ultima creazione letteraria si intitola *Now & Then* (Murdoch Books) e rappresenta la riflessione definitiva di Kiros su una vita passata a cucinare e mangiare, combinando i pasti e le ricette del passato con ciò che emoziona e nutre la sua famiglia oggi. L'educazione e la voglia di viaggiare l'hanno vista collezionare esperienze culinarie da tutto il mondo. In questo nuovo libro, Tessa raccoglie le ricette a cui ritorna più e più volte, raccontando ai lettori la gamma diversificata e colorata di piatti preferiti che abbelliscono la sua tavola e collegano allo stesso tempo i fili della sua vita.

I cibi confortanti della sua infanzia sudafricana infondono i primi ricordi, e i viaggi in Messico e New Orleans nei suoi anni formativi hanno favorito un profondo rispetto per le spezie e i sapori decisi. La semplice eleganza del cibo italiano è sempre presente – d'altronde, la campagna toscana è la sua casa da più di 20 anni –, e le sue frequenti visite in Thailandia hanno acuito il suo apprezzamento per l'armonia e l'equilibrio in ogni pasto. Queste influenze, combinate con la sua eredità greco-cipriota/finlandese e un recente avvicinamento all'alimentazione vegetariana più leggera e più radicata, si uniscono in questa riflessione definitiva su una vita trascorsa in cucina.

Così, attraverso le 150 ricette del libro, si può trarre ispirazione per una cucina stagionale e di qualità. Ci sono le costolette di agnello al forno con limone e origano; i tacos di pollo Tinga; e la cheesecake con crosta di cioccolato. Ma anche gli spaghetti al pomodoro; le patate al parmigiano o la torta di noci pecan. Un ricettario fatto soprattutto di storie e, più di tutto, di vita.

Dalla frittedda alle bruschette salsiccia e stracchino, per la conduttrice e giornalista questo terzo volume è un vero viaggio nei suoi ricordi (e sapori) più intimi e familiari

Giuseppina Battaglia, *Le ricette della mia vita. Dalla cucina siciliana a quella di casa mia, tutte le ricette del cuore*
Cairo, 2023
256 pagine
20,00 euro

GIUSINA E I PIATTI DELLA SUA VITA

di **Angelica Carrara**

La ricetta della mia vita? La frittedda (che si può italianizzare con frittella, ma non rende l'idea), un mix di verdure di campo, di fave, di piselli e di carciofi. Per noi a Palermo è il contorno. Ma anche ora che vivo a Milano non manca mai sulla mia tavola. Una ricetta grandiosa, la prepari di domenica e dura per tutta la settimana. Frittedda per me è sinonimo di Carolina, mia madre. Ricordo che quando eravamo piccoli non la amavamo, troppe verdure tutte insieme. Ma se chiudo gli occhi ho questa immagine di lei che sbucciava i carciofi, puliva le fave e sgranava i piselli. Sai quelle istantanee che possono passare anni e le hai sempre nitide davanti a te? Quando di notte mi alzavo per andare a prendere un po' d'acqua in cucina trovavo mia mamma lì a preparala. Da allora è una ricetta che mi sono sempre portata nella mia valigia virtuale di sapori». E la frittedda è solo una delle «ricette della vita» che Giusina Battaglia svela nel suo terzo libro, una raccolta di quelli che sono i suoi piatti di tutti i giorni, quelli che prepara abitualmente per la sua famiglia e gli amici. E non solo siciliani. Ci sono anche le bruschette salsiccia e stracchino, i mini toast di zucchine e la frittata di pasta alla napoletana per citarne alcuni. Giusina, palermitana di origine, è milanese d'adozione. Giornalista di professione, lavora nel capoluogo meneghino con la sua agenzia di comunicazione e ufficio stampa. Approda nel mondo del food quasi per caso, quando nel 2020 viene scoperta dal gruppo Warner Bros Discovery grazie ai piatti che cucina e condivide sui social durante il lockdown. La rete Food Network le propone la conduzione di un cooking show: «Giusina in cucina - La Sicilia a tavola», programma dai toni intimi, che racconta le ricette della tradizione siciliana, da quelle più note a quelle dimenticate, o quasi. È autrice di due libri: *Giusina in cucina* (Cairo, 2021) e *Viaggio in Sicilia. Giusina in cucina* (Cairo, 2022).

«Questo libro è lo step successivo, mi rappresenta in toto. Le ricette della mia quotidianità sono quelle di una mamma che torna a casa tardi e deve mettere in tavola un piatto semplice, facile ma anche gustoso». Oltre a qualche trucchetto per far mangiare i bambini, trovate anche una piccola guida con le basi della sua cucina. Così, se dovete fare la crema di ricotta o di latte, la frolla per le crostate e i biscotti, o la pasta per pizza, focaccia e brioche avrete subito tutto ciò che fa per voi.

TUTORIAL

SONIA PERONACI: «UNA DISPENSA PUÒ SALVARE PRANZO E CENA»

di **Chiara Amati**

«L'idea me l'hanno data le mie figlie. Quando, da piccole, aprivano il frigorifero in cerca di qualcosa da mangiare, spesso si lamentavano perché non c'era mai niente di pronto. "Solo" tanti ingredienti, tutti da assemblare. La situazione ottimale per chiunque abbia un po' di dimestichezza, in realtà. La sfida vera, però, è quando in casa si ha poco o nulla e bisogna comunque mettere in tavola pranzo e cena. Io credo che saper preparare un pasto dignitoso con l'essenziale sia un obiettivo da porsi: consente di conoscere le potenzialità degli alimenti ed evita alle persone di acquistare cibi pronti, più costosi e meno salutari di quelli casalinghi». Imprenditrice digitale, già fondatrice di GialloZafferano e oggi tra le figure di rilievo per la cucina fai-da-te anche grazie al sito che porta il suo nome, Sonia Peronaci è in libreria con «Gli InDispensabili di Sonia. Il corso di cucina dalla A alla Z che ti salva pranzo e cena» (Gribaudo). Un libro, l'ultimo per la cuoca, scrittrice e conduttrice televisiva, che è una dichiarazione di intenti già dal titolo. «Con gli InDispensabili, gioco di parole in cui l'aggettivo contiene il sostantivo "dispensa", ho deciso di ripartire dalle basi per offrire al lettore una panoramica delle principali tecniche e preparazioni da conoscere. Un modo per cavarsela ai fornelli e imparare a organizzarsi con ciò che si ha in dispensa», rimarca Peronaci. Più che un ricettario, il suo è un manuale con consigli e curiosità sugli alimenti, illustrazioni e note di ogni procedimento per dimostrare che cucinare può essere semplice e tutti, anche chi si sente negato, hanno un'opportunità». Il passaggio dalla teoria alla pratica, poi, è naturale dal momento che le tecniche sono corredate da ricette studiate per invogliare il lettore a trarre ispirazione. «Ogni pagina è il frutto dell'esperienza che ho maturato in tanti anni di lavoro tra pentole e padelle. Ma è anche il risultato di nuovi esperimenti con cui alimento la mia curiosità rispetto alle materie prime e alle novità che possono rinnovare la tradizione, senza stravolgerla. Sarebbe un vero peccato se le ricette che ci tramandiamo di generazione in generazioni, frutto di contaminazioni centenarie, venissero dimenticate solo perché ritenute (a torto) difficili. A dire il vero sono persino divertenti, anche quando ci si misura con piatti di altre culture che pure annovero perché la storia del cibo è la storia del mondo, in quanto tale accomuna popoli e nazioni. Mai come in questo periodo se ne avverte il bisogno».

Sonia Peronaci, *Gli in(dispensa)bili di Sonia. Il corso di cucina dalla A alla Z che ti salva pranzo e cena*
Gribaudo 2023
324 pagine
24,00 euro

La formula migliore secondo l'immunologa? Il «time-restricted eating» con andamento circadiano: 16 ore di stop tra la sera e la notte e otto dedicate all'alimentazione quando c'è luce. Per riallineare i ritmi biologici, stimolare l'autofagia e proteggerci dalle malattie

ANTONELLA VIOLA, I SEGRETI DEL DIGIUNO INTERMITTENTE

di **Isabella Fantigrossi**

Nei mesi scorsi lei stessa aveva raccontato di praticare il digiuno 16 ore al giorno e di essere riuscita così a tornare in forma. E ora al tema del digiuno intermittente — il regime alimentare del momento. La dieta di cui tutti parlano, capace di attirare sostenitori tanto quanto, però, detrattori — Antonella Viola, una delle scienziate divulgatrici più celebri d'Italia, ordinaria di Patologia generale all'Università di Padova, ha dedicato il suo ultimo libro, scritto assieme ad Antonio Paoli, professore ordinario di Scienze dell'esercizio e dello sport. Di che cosa si tratta, dunque? «Da un punto di vista storico e tecnico — spiega — il digiuno intermittente nasce con uno schema che prevede di alternare alcuni giorni di digiuno totale ad altri in cui ci si nutre. Più di recente, però, il concetto si è allargato fino a includere anche quello che in termini tecnici si chiama *time-restricted eating* (TRE)». Si tratta, cioè, di uno schema che prevede almeno 12 ore di digiuno consecutive ogni giorno. «In generale, però, la formula più studiata e utilizzata di digiuno intermittente prevede 16 ore di digiuno e 8 ore dedicate all'alimentazione, ed è anche quella che, in base ai dati più recenti, sembra essere più efficace rispetto a finestre di digiuno più ristrette». Non solo. A risultare particolarmente utile alla salute, spiegano i due scienziati, sembra essere l'alimentazione circadiana. «Il concetto di "circadiano" è importante anche perché ci ricorda un aspetto essenziale di questa pratica: non conta solo "quante" ore di digiuno facciamo, ma anche "quali" sono queste ore». Morale: perché il digiuno intermittente funzioni, è necessario che le 16 ore dedicate al digiuno coincidano con quelle della sera e della notte e che le altre 8 si trovino, dunque, nella fascia in cui c'è luce e siamo attivi. Il motivo? «Il digiuno intermittente permette di riallineare i nostri ritmi biologici, di stimolare l'autofagia e di innescare meccanismi che ci proteggono dalle malattie». Insomma, il digiuno intermittente sembra avere effetti positivi perché, scrivono gli autori, spegne l'infiammazione, stimola l'attività mitocondriale, modifica il tessuto adiposo e muscolare e ha azioni benefiche sul cervello. Al contrario, l'abitudine di mangiare tardi la sera o durante la notte causa un disallineamento degli orologi circadiani che può provocare disordini al metabolismo. Nella pratica che cosa vuol dire? Si può seguire un TRE precoce (con ultimo pasto o cena verso le 16,00-17,00 e colazione al mattino del giorno dopo) o tardivo (con ultimo pasto o cena verso le 19,00-20,00 e primo pasto al pranzo del giorno dopo verso le 12,00-13,00). Lo svantaggio derivante dall'eliminazione della colazione sarebbe compensato dai benefici delle 16 ore di digiuno. Ma, compatibilmente con i propri impegni e con la propria vita di relazione, la scienza sembra suggerire che saltare la cena dia dei benefici maggiori rispetto alla rinuncia alla colazione. L'importante, raccomandano gli autori, è affrontare sempre il digiuno sotto la guida di un medico o di un nutrizionista.

Antonella Viola, Antonio Paoli, *Il digiuno intermittente*, Gribaudo, 160 pagine, 16,90 euro

ROMA

THE ED

Aperto a luglio 2023 e affacciato su via Veneto, è l'avamposto italiano di Marriott L'edificio razionalista anni '20 è di Cesare Pascoletti. Un piccolo gioiello la Punch room

di **Angela Frenda**

La prima sede italiana dell'Hotel Edition, parte del gruppo Marriott International, ha aperto da poco, a luglio 2023, le sue porte a Roma. Una bella novità non solo dal punto di vista dell'accoglienza, ma anche della gastronomia di qualità. A occuparsi dell'offerta ristorativa sarà infatti un'apprezzata professionista della scena romana e una rappresentante della ristorazione indipendente di livello. Ulteriore conferma — qualora ce ne fosse ancora bisogno — di come l'alta cucina sia un valore sempre più attrattivo per il comparto turistico. Scelta strategica, per The Edition, anche la collocazione. Affacciato sulla Salita di San Nicola da Tolentino — una parallela di Via Vittorio Veneto, centro nevralgico del turismo romano dagli anni Sessanta — è l'avamposto italiano di un gruppo alberghiero in forte espansione internazionale. Prima dell'arrivo anche sul Lago di Como (in agenda nel 2024), il brand di Marriott International ha occupato gli spazi razionalisti di un edificio progettato dall'architetto friulano Cesare Pascoletti in collaborazione con Marcello Piacentini nei primi anni Venti. Un ingresso lussureggiante introduce a un totale di 91 stanze tra cui 17 suites. C'è poi un rooftop con piscina (dove fare anche aperitivi con vista), una palestra e zona spa, oltre a un comparto gastronomico — composto dal ristorante gourmet «Anima» e dal Punch Room Bar, pensato come uno spazio intimo lontano dalla folla — che promette di far parlare di sé.

Il ristorante «Anima» è guidato dalla chef e responsabile di tutto il settore food Paola Colucci, già nota per «Pianostrada», il locale gettonatissimo di via delle Zoccolette. Trasferita a pochi passi da Campo de' Fiori nel 2017 dalla minuscola sede iniziale di Trastevere, aperta un paio di anni prima dopo una lunga carriera da consulente finanziaria, conduce il suo «laboratorio di cucina» con una squadra tutta al femminile. Insieme alla socia Chiara Magliocchetti ci sono le sue figlie Flaminia e Alice Spognetta, che si occupano congiuntamente di sala e cucina. Colucci crede fermamente nell'emotività del cibo e nell'importanza di interagire con i suoi ospiti. È per questo motivo che la sua cucina presso il ristorante avrà la facciata aperta e protetta da vetri ambrati, in modo che tutti possano ammirare il suo lavoro. Utilizzando ricette tramandate di generazione in generazione dalla sua famiglia. Aspettatevi sapori spettacolari, tra cui la versione della chef di spaghetti con pomodori arrostiti e vitello con salsa tonnata, insieme ad alcuni dei migliori pomodori e burrata di tutta Italia.

Altro fiore all'occhiello la Punch Room, che replica il concetto di bar esclusivo di EDITION, ispirato agli speakeasy.

Nati nel XVII secolo , i punch tradizionali utilizzavano i nuovi entusiasmanti ingredienti scoperti lungo le rotte commerciali e mettevano in risalto gli alcolici dell'Europa e delle colonie, le spezie e gli agrumi dell'Africa e dell'Oriente, i tè della Cina e dell'India e lo zucchero delle Indie. Prendendo ispirazione dalle ricette della tradizione, Punch Room dà una svolta moderna alla bevanda. Il bar realizzato in legno di noce scuro, con il caminetto in marmo Rosso Levanto e poltrone personalizzate in palissandro e pelle marrone scuro, è un luogo dove gli ospiti possono rilassarsi insieme a gli amici sotto luci soffuse. Il luogo perfetto per sdraiarsi sui divani di velluto color amaranto ed esplorare, con tutti i sensi, i cocktail Punch.

In alto, The Lobby. Sopra, a sinistra, gli Spaghetti Benedetto Cavalieri, a destra, un angolo di The Garden

LE 3 TAPPE IMPERDIBILI

di **Angelica Carrara**

CHEZ DEDE
Non un negozio dal sapore romano, ma francese. Libri, oggetti, profumi, e vintage
Via di Monserrato, 35

FABIO SALINI
Arte tribale, Art Déco e glamour anni '80: il senso della storia appartiene alla modernità di tutti i suoi gioielli
Via di Monserrato, 18

DA ENZO AL 29
Trattoria a Trastevere di cucina romana. Per chi è alla ricerca dei rigatoni all'Amatriciana più buoni
Via dei Vascellari, 29

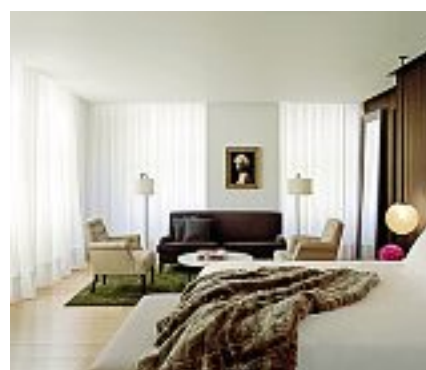
ITION

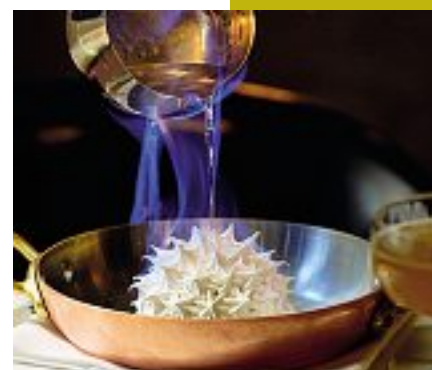
LONDRA

Benvenuti in un film di Wes Anderson. Concepito da Ian Schrager, qui l'obiettivo è stupire
Dalle 173 camere al ristorante Berners Tavern, guidato dallo stellato Jason Atherton

Avere carattere è la qualità principale dell'hotel Edition di Londra. A cominciare dalle camere, in tutto 173, rivestite con pannelli in legno. I letti matrimoniali, comodi e rivestiti con copriletti in pelliccia sintetica che ricordavano il paginone centrale di una rivista di Burt Reynolds durante il suo periodo di massimo splendore. Simili nel design ma con prezzi in base alle dimensioni. Vista però la bellezza della struttura, aono forse la parte meno interessante dell'hotel.

Attraversando l'ingresso si entra in una scenografica lobby in marmo con i suoi soffitti belle epoque, il caminetto scoppiettante, le poltrone in pelle e l'enorme scultura cromata sul soffitto a forma di uovo di Ingo Maurer. Benvenuti nello spettacolo pirotecnico che è il mondo di Ian Schrager, originario dello Studio 54, ha contribuito ad avviare la mania dei boutique hotel negli anni '80. Il suo ultimo progetto è appunto Edition, brand creato in partnership con Marriott. Questo opulento avamposto londinese è stato inaugurato nel settembre 2013 e presto è diventato popolare. Per raggiungere il banco del check-in, gli ospiti potrebbero dover superare un gruppo di avventori del bar della hall, che di sera si popola di londinesi felici di poter assaporare il loro aperitivo in un ambiente così confortevole e allo stesso tempo trendy.

Fondamentale la posizione nel centro di Londra, in uno storico edificio edoardiano nel verdeggiante quartiere di Fitzrovia, appena a nord della trafficata e ricca di negozi Oxford Street e a pochi passi da Soho e Chinatown. La hall e le camere presentano opere di artisti famosi tra cui Tracy Emin. La lobby dispone poi di posti a sedere eclettici, cosparsi di cuscini e un tavolo da lavoro comune in noce nero. Al mattino viene servito caffè gratuitamente. Accanto c'è una vera e propria chicca, la Berners Tavern: un ristorante e bar dello chef stellato Michelin Jason Atherton. Entrarci è come essere catapultati in un film di Wes Anderson: una sala da pranzo spettacolare con un soffitto in stucco di 18 metri meravigliosamente restaurato, completo di fiori e cherubini. Le pareti sono tappezzate di quadri incorniciati e abbellite da due enormi lampadari di bronzo che ricordano le uova di Fabergé e che proiettano in modo strategico in tutta la stanza una luce dorata. Se invece siete in vena di people watching, beh, non vi resta altro che accomodarvi nell'area bar, magari accoccolandovi sugli sgabelli. Oppure sui divanetti arredati in mohair castano e pelle. Nascosta nella parte posteriore dell'hotel si trova la Punch Room, riservata solo alle prenotazioni: un piccolo salottino con pannelli in quercia e una sala cocktail che vuole volontariamente apparire come qualcosa di molto esclusivo. Qui infatti gli ospiti possono ordinare ciotole da punch personalizzate. Un esempio? La versione originale della casa è realizzata con gin, tè al gelsomino e muschio di quercia. C'è poi anche un centro fitness sotterraneo super attrezzato con le macchine necessarie e pesi per il corpo libero. Ovunque nell'edificio troverete internet wireless gratuito. E se poi avete voglia di ascoltare musica, ogni sera troverete pane per i vostri denti in questo club raffinato. Ma la bellezza dell'Edition London è proprio nel farvi sentire, ogni volta, speciali. D'altronde, non è questa oramai l'essenza più profonda del lusso contemporaneo?

In alto, The Lobby Bar e la hall. Sopra, a sinistra, la Loft Suite e, a destra, il dolce Baked Alaska

LE 3 TAPPE IMPERDIBILI

VVROULEAUX

Dai nastri alle piume. Anche servizio di cappelli su misura. Superbi decor natalizi
102 Marylebone Lane

HOUSE OF HACKNEY

Fondato da Frieda Gormley e Javvy M Royle, è il marchio di lusso che ha stravolto le regole degli interni
St Michael's, Mark Street

MELT

La cucina è nel negozio. Sul sito potete iscrivervi all'abbonamento di cioccolato mensile
59 Ledbury Road

LE NUOVE APERTURE

LONDRA

Lo chef tristellato italo-argentino esordisce nella capitale inglese con tre ristoranti all'interno dell'hotel Raffles London at The OWO, che celebrano la sostenibilità: pochi scarti e giuste condizioni di lavoro E nei menu «il ritmo della natura» con i prodotti locali: una lettera d'amore alla campagna britannica

LONDON CALLING, COLAGRECO RISPONDE CON TRE RISTORANTI

di
Angelica Carrara

«Il ritmo della natura. E la sua importanza nelle nostre vite». Tutto questo si ritrova nei menu dei tre nuovi ristoranti londinesi dello chef tristellato italo-argentino: «Mauro Colagreco at Raffles London at The OWO», «Saison» e «Mauro's Table» dentro The OWO, lussuoso hotel che ha da poco aperto all'interno di uno dei monumenti più iconici della città, l'Old War Office. Un posto leggendario, quest'ultimo: residenza dei reali tra il 1530 e il 1698, di ispirazione per Ian Fleming quando scrisse i romanzi di James Bond e adesso, grazie a Mauro Colagreco, si appresta a brillare per una cucina d'eccellenza. «Portare a Londra, in un posto esclusivo, una visione vegetale, per dare valore alle verdure secondo un approccio diverso rispetto al tipo di ristorazione che fino a oggi si è tenuta nell'hôtellerie di lusso». Così Colagreco riassume la sua mission (non) impossible.

Per quanto riguarda i menu, sono una lettera d'amore dagli orti della campagna britannica: la «rivelazione» di un centinaio di tipologie di frutta e verdura trovate sull'isola. «Abbiamo fatto un lavoro di ricerca che è durato un anno – racconta lo chef –, e scoperto così tutta una serie di piccoli produttori che lavorano davvero tenendo conto della terra. Anche la pesca è stata una bella novità: un mare freddo con tanti crostacei. Ma è il vegetale il vero protagonista di ogni piatto. Vuol essere un racconto. E per farlo abbiamo lavorato sulla storia, su come quelle verdure sono arrivate in Inghilterra». Ogni piatto, infatti, evidenzia una specialità stagionale dell'orto come il finocchio,

In alto, «Saison», uno dei tre ristoranti dello chef tristellato Mauro Colagreco all'interno dell'hotel Raffles London at The OWO (*foto John Athimaritis*). Qui a fianco, Cabbage, uno dei piatti in menu, in basso lo chef Mauro Colagreco (*foto Matteo Carassale*)

con sashimi di sgombro, ribes bianco, crème fraîche e aguachile di cetriolo; il topinambur, con nocciole e rana pescatrice della Cornovaglia; la lattuga con vermouth e salsa di vongole. «Il prodotto è locale, ma è nell'approccio che si sente la cultura mediterranea fresca e semplice». Tre ristoranti, uno staff di 120 persone per 90 posti a sedere. «Il nostro è un lavoro artigianale. Un solo locale non bastava per esprimere tutte le sfaccettature della mia cucina». Quindi, quello d'autore «Mauro Colagreco». Poi, il più casual «Saison» al posto di quella che una volta era la libreria del Palazzo della Guerra e che ora è un cortile pieno di luce che ricorda un parco parigino, aperto tutto il giorno, dalla prima colazione alla cena, passando per l'afternoon tea con anche una proposta vegana. Infine, il «Mauro's Table», uno spazio intimo pensato attorno a un tavolo per una ventina di ospiti e cucina a vista: con il menu degustazione Knotted Garden, che è un omaggio all'amore della regina Elisabetta per il giardinaggio, l'head chef Leonel Aguirre accompagna i commensali in un viaggio tra erbe, verdure e frutta.

Insomma, locali concepiti per unire natura e sostenibilità nella filosofia di Colagreco, che anche qui continua il suo lavoro come unico Ambasciatore di buona volontà dell'Unesco per la biodiversità: «I prodotti sono locali, il 28 per cento proviene dall'Inghilterra. Pochissimi gli scarti. Certificazione plastic-free in arrivo e prioritaria la sostenibilità sociale nel rispetto degli orari e delle condizioni di lavoro dei collaboratori».

«Locale»
Via delle Seggiole, 12
Firenze

FIRENZE

GIOCARE CON LE CONTAMINAZIONI

Un nuovo menu degustazione, con le radici salde in Toscana ma pieno di influenze internazionali. Da «Locale» a Firenze l'arrivo in cucina dello chef Simone Caponnetto ha portato novità e scompiglio. Colore, giochi di consistenze, sapori decisi che arrivano da una personalissima rielaborazione di viaggi ed esperienze — culinarie e non — in tutto il mondo. Vietnam, Cambogia, Thailandia, Australia, Stati Uniti, Regno Unito sono solo alcuni dei Paesi dai quali lo chef fiorentino di nascita ha tratto le sue suggestioni. Al nuovo menu, disponibile dal 23 ottobre, si aggiunge la location: il fascino del Duecentesco Palazzo Concini.

A.D.M.

«Stua Noa»,
Hotel Concordia,
Via Plan, 144
Livigno (Sondrio)

VALTELLINA

IL (NUOVO) SAPORE DI LIVIGNO

Cinque tavoli per raccontare una nuova cucina valtellinese. Ha aperto nel centro di Livigno «Stua Noa» — ristorante fine dining all'interno dello storico quattro stelle Hotel Concordia della famiglia Giacomelli —, in cucina il talentuoso Andrea Fugnanesi. Classe 1995, umbro, ha preso parte allo show tv Top Chef Italia e lavorato in importanti insegne stellate. Da «Stua Noa» concentra il suo lavoro sulla materia prima, scovando prodotti d'eccellenza del territorio, per rileggere nei piatti la montagna con originalità. Un esempio? L'Uovo di selva affumicato al pino con spuma di taleggio di capra e rösti fritto (*in foto*). Un gioco di sapori e consistenze.

G. Princ.

ROMA

«LENTO», FOCUS SUL VINO E INNO AL RELAX

La lentezza come filosofia di vita. Per recuperare la ritualità della condivisione. L'idea dietro «Lento», *slow wine restaurant* aperto da poche settimane a Roma, in zona Tuscolana (piazza Santa Maria Ausiliatrice) è questa. E passa attraverso la rigorosa selezione degli ingredienti della cucina e dei vini della carta: salumi e formaggi locali per i taglieri, verdure ed erbe freschissime, carne di piccoli artigiani. Le bottiglie sono soprattutto italiane, provenienti da vitigni autoctoni di tutte le regioni, ma anche francesi e spagnole, con un occhio di riguardo per i piccoli produttori. Il menu? A cura del giovane chef Francesco Ferraioli, privilegia i piatti tradizionali e l'uso delle erbe spontanee. Da assaggiare, come portate-firma, gli spaghettoni al burro alpino affumicato, tarallo e agrumi, la tartare di sedano rapa, mirtilli e finocchietto e la vellutata di zucchine, piselli freschi, menta e pepe del Camerun. Ma anche la rivisitazione dell'hot dog: bun a base di grani antichi, hot dog artigianali e senape della malga di Pretzhof. Per chi volesse concentrarsi solo sull'aperitivo, oltre ai taglieri e ai crostini accompagnati da salse fatte in casa si possono assaggiare i panini pulled pork e pulled beef. Accanto ai vini anche le birre e i distillati hanno il loro spazio in carta. E, poiché «Lento» apre dalle 17.30, non manca la selezione di caffè (in filtro o moka) e tè, tra i quali i tè verde giapponese e i tè neri indiani. Da accompagnare ai dolci fatti in casa.

A.D.M.

MILANO

VIVIANA VARESE APRE «POLPO», TRATTORIA ANNI '80

Viviana Varese e Ritu Dalmia di fronte all'insegna di «Polpo», in zona Porta Venezia a Milano (*via Melzo 9*)

Scorrere il menu di «Polpo» è già una festa di per sé: alici fritte, alici marinate, polpette di baccalà, scampi al Cognac, cocktail di gamberi, profiteroles... Il tuffo negli anni Ottanta è assicurato. E ribadito dal conto, che arriva a fine serata dentro la confezione di una vecchia musicassetta. Ma torniamo a leggere: i primi piatti fanno salivare già solo a nominarli, come i fusilloni con la genovese di tonno, le busiate al pomodoro, Parmigiano e basilico, i tubetti con calamari, patate e scamorza. Tutti i formati di pasta sono rigorosamente fatti in casa, «così cuociono prima e restano perfettamente al dente». Il tocco «nostalgia», da ristorante verace e confortevole, è molto presente. Esattamente come da desiderata di Viviana Varese, la chef stellata di «Viva» che insieme alla socia Ritu Dalmia ha trasformato l'ex «Spica», ristorante milanese di piatti fusion in zona Porta Venezia, in «Polpo - Semplicemente pesce». La location è la stessa, reinterpretata e riscaldata, mentre il menu è radicalmente cambiato. Dai crudi alla brace, molto amata in questo momento da Varese, dai sauté alle cotture a vapore, dai fritti alle «padelle», ci sono tutti gli estremi per farsi una bella e gioiosa scorpacciata di pesce, proprio come una volta. «Ho realizzato la trattoria in cui piacerebbe andare a mangiare a me, un posto che a Milano secondo me mancava», racconta la chef, che un giorno sì e uno no è al pass insieme ai ragazzi del team. Tra gli speciali, notevole il pan brioche con tonno marinato, foie gras e limone candito. Tra i crudi, consigliatissimo il carpaccio di tonno alla puttanesca. Interessante anche la carta dei vini, con una bella quota di piccole chicche dalla Champagne. Pure tuberi e verdure sono trattati con maestria: la patata cotta nella cenere con limone e la zucca con olio di alloro e salsa di mandorla sono letteralmente imperdibili. Così come, per dessert, la brioche servita calda con zabaione e gelato: un danubio freschissimo, che sembra una nuvola, da intingere nella crema. La felicità, dicono, sta nelle piccole cose.

Alessandra Dal Monte

MILANO

«SILVANO» L'OSTERIA SINCERA DI CESARE BATTISTI

Lampade anni '70, porte del tram e vetrine in ferro battuto che si aprono sulla strada. Nel quartiere multietnico di NoLo Cesare Battisti ha aperto «Silvano - vini e cibi al banco». La sua quarta insegna a Milano dopo «Ratanà», il «Pastificio» e «Remulass». Cuore del nuovo locale — al due di piazza Morbegno — è un bancone di 14 metri, con una dozzina di sgabelli da cui assistere alla preparazione dei piatti e creare connessioni. Questa nuova insegna è di fatto un'osteria costruita attorno a un forno — in cucina non esiste alcun fuoco o piastra a induzione —, da cui usciranno baguette e focacce che saranno condite con ragù, sugo di scoglio o salsa tonnata. Alla guida c'è Vladimiro Poma, per anni fedele compagno di viaggio di Cesare Battisti a «Ratanà». Classe 1984, originario di Imperia, ha lavorato a lungo in Perù, prima a Lima da «Astrid y Gastòn» e poi come consulente in tutta la nazione. Da «Silvano» Poma non è solo chef di cucina con Carola Carboni (anche lei ex «Ratanà»), ma ne è anche socio. Qui propone ricette sincere come paté di fegatini, crudi di pesce, tartare di fassona di Pregiate Carne Piemontesi, riso al tegamino e fagioli e cipolle. Ma, anche, lasagne, parmigiane di melanzane o zucchine. E, dei toast deliziosi. Da accompagnare a una selezione di vini — curata da Federica Battisti e Caterina Poma — che predilige piccoli produttori che lavorano in naturale e che abbracciano il rispetto per l'ambiente e del territorio.

Gabriele Principato

SCUOLA DI VINO E COCKTAIL

MINIBAR

IL GIN INVECCHIATO IN BOTTI DI RUM

di **Gabriele Principato**

Un gin italiano e bio invecchiato per sei mesi nelle botti del più celebre rum di Trinidad. È Engine Caroni, edizione limitata prodotta in sole cinquemila bottiglie, nato dalla collaborazione fra il Presidente di Velier Luca Gargano e il patron del distillato d'Alta Langa Paolo Dalla Mora (*in foto*). Un gin fresco e dalle molteplici nuance, in cui l'aroma della salvia si va a unire a complessi sentori di legno tostato.

Rosso «indomito», riacquista dignità grazie all'intuizione di un avvocato. Lo producevano i nonni piemontesi di Papa Francesco

di **Luciano Ferraro**

LA RIVINCITA DEL GRIGNOLINO

Un vino ribelle e anarchico. Era la definizione del Grignolino, che nasce da un vitigno autoctono a bacca rossa, presente soprattutto in Piemonte nelle tre Doc del Monferrato Casalese, con 430 mila bottiglie, di Asti (un milione) e in quella regionale del Piemonte (un altro milione). Era stato Luigi Veronelli a descriverlo come vitigno indomito: «Testabalorda e individualista che dà vini rossi chiari che vogliono essere bevuti giovani», scriveva. Se oltrepassava il quinquienno, il Grignolino lo faceva «a dispetto». Mezzo secolo dopo, il Grignolino ha dimostrato di non poter ritrovare nobiltà e blasone del suo periodo migliore (un secolo fa). Colore e profumi delicati, anche per il cambiamento climatico, possono evolvere. La nuova arma è la longevità. Il vino dal nome di significato incerto (riferito ai vinaccioli o alla risata che suscita?) sta vivendo una seconda vita. Merito dei rossi muscolari. E del progetto Monferace, nato all'ombra della toga di Guido Alleva, avvocato tra i più noti in Italia nel campo del diritto penale societario. Con una intuizione geniale, ha fondato il gruppo del Monferace, votato al «Grignolino d'eccellenza che nasce custodito dagli infernot riconosciuti Patrimonio Unesco». Quaranta mesi di affinamento. Tra Casale Monferrato, Alessandria e Asti. «Per ridare dignità a un vino amato e ricercato in tutte le corti italiane ed europee, da re e personaggi illustri». Così il Grignolino si è irrobustito e vestito a festa nelle versioni con maggiore affinamento. Versatile e scanzonato in giovane età, è perfetto con piatti di pesce o vegetariani, assecondando il gusto moderno per rossi meno stordenti per alcolicità e più amichevoli. Circa la storia, i documenti più antichi sono del XIII secolo: durante il marchesato degli Aleramici c'erano contratti d'affitto delle terre con l'obbligo di dedicarsi alle viti di Grignolino. Dai menu di casa Savoia si scopre che nel 1919 i reali lo inserirono nel banchetto in onore del presidente degli Stati Uniti, Wilson. Qualcuno giura che Gianni Agnelli mescolasse Champagne e Grignolino, lusso e popolo. Di sicuro lo producevano i nonni piemontesi di Papa Francesco, al quale è dedicata una vigna nel Monferrato.

È il drink inventato dal bartender girovago Michele Picone. Che si ispira alla caffettiera napoletana con contaminazioni caraibiche

di **Marco Cremonesi**

CUCCUMELLA «PICÒ»

Caffè, signori. Negli ultimi anni l'uso dei drink a base di caffè è cresciuto: per decenni, in Italia, l'unica cosa che si poteva chiedere senza trovarsi di fronte facce di marmo, era l'Irish coffee. Anche l'Espresso Martini, drink di fama mondiale inventato negli anni Ottanta da Dick Bradsell, qui ha tardato a diffondersi. Curioso in un paese di caffè. O forse normale. E allora, via al Cuccumella. È il drink inventato da Michele Picone che, dopo anni tra la Campania e Milano, ora sta per aprire un locale ad Aversa: «Picò», dovrebbe chiamarsi. La Cuccumella sarebbe la «caffettierina» e nasce da un'audace operazione di contaminazione culturale «tra il 'Ti Punch della Martinica, bevuto lungo tutto il giorno, e la nostra abitudine nazionale di bere caffè dall'alba sino a notte fonda». Tutto facile, ma prima bisogna preparare qualcosa. Uno: infondere per 24 ore un liquore di arancia (Grand Marnier o Cointreau) con alcuni chicchi di caffè arabica frantumati, poi si filtra per evitare di trovarsi in bocca frammenti. Due: bisogna fare uno sciroppo di cannella. Pentolino, 300 ml d'acqua. Quando bolle, si spegne e si aggiungono tre stecche di cannella frantumate. Si lascia su fuoco spento mezz'ora, quindi si riaccende e prima del bollore si aggiungono 500 g di zucchero. Quando è sciolto, roba di un minuto, si spegne e si fa raffreddare a temperatura ambiente. Poi si filtra, si imbottiglia, si tiene 24 ore in frigo. Olè, pronti. In uno shaker con il ghiaccio si versano 50 ml di rum Clement Vsop — la sigla è mutuata dal cognac (Very Superior Old Pale, minimo 4 anni di botte) —, 15 ml di liquore all'arancia infuso al caffè, 15 ml di sciroppo di cannella e una tazzina di caffè. Agitate lo shaker e versate in una coppa tipo daiquiri o una Nick and Nora. Michele Picone guarnisce il drink con una cialda di miele agli agrumi che si prepara mettendo su una carta da forno il miele, lasciandolo a 200°C fino a quando non si stacca dalla carta (circa 10 minuti). Attenzione. Michele prepara la Cuccumella anche con un servizio sharing, da condividere. Si mettono gli ingredienti nelle stesse dosi moltiplicandole per il numero dei presenti in un mixing glass con il ghiaccio. Si gira, si versa il drink in una caraffa da caffè americano e si serve con tazzine da caffè. E ciascuno si riempie la sua.

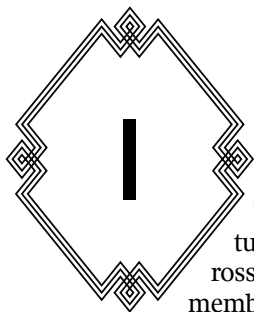
PODCAST & CO
UN CALICE CON SARA J. PARKER
di **Benedetta Moro**

Ai piedi le costose Manolo Blahnik, in mano un calice di vino neozelandese da una bottiglia che potrebbe costare appena 14 euro. È più o meno questo lo spirito di Sarah Jessica Parker, che è anche produttrice e professionista di vino in Nuova Zelanda. Nel podcast Straight Talk di *Wine Spectator* racconta di un viaggio nel suo mondo vitivinicolo con la linea Invivo.

Enologa dal 1991, allieva di Giacomo Tachis e parte del team che produce il Sassicaia, ha creato vini per decine di cantine italiane. Il futuro? «I rossi eleganti, freschi, addirittura senza legno. Se fossi stata un uomo avrei avuto più successo»

Graziana Grassini, enotecnico dal 1986 ed enologa dal 1991, è nel team di specialisti che lavora alla produzione del Sassicaia, l'iconico rosso toscano. Nella sua carriera ha prodotto vini per decine di aziende in tutta Italia. I suoi ultimi lavori riguardano vitigni autoctoni molto particolari

GRAZIANA GRASSINI

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Valentina Sommariva, styling di Giulia Taglialatela

Il suo nome è legato a quello di Giacomo Tachis, il celebre enologo padre dei Supertuscan e suo maestro. E al Sassicaia, l'iconico rosso che dal 2009 collabora a produrre come membro del team tecnico di Tenuta San Guido. Ma Graziana Grassini è innanzitutto una delle prime enologhe italiane, donna del vino da quarant'anni. Un campo che ha scelto da sola, per passione, senza essere figlia o parente di vignaioli. Tutto comincia nel 1981 quando, a 19 anni, neodiplomata perito chimico, apre un laboratorio di analisi a Follonica: i suoi clienti sono soprattutto produttori di vino locali. Capisce che questo mondo la intriga, così si diploma anche come enotecnico. Nel 1986, in pieno scandalo del metanolo, viene sommersa dalle richieste di analisi: il suo laboratorio diventa una realtà importante. L'anno successivo, al rinnovo del consiglio toscano di Assoenologi, Grassini si candida. A sorpresa, donna e giovane in un mondo estremamente maschile, viene eletta. Lì conosce Giacomo Tachis, inizia a lavorare con lui, lo segue, impara. Nel 1989 la prima consulenza a suo nome: per Castello del Terriccio, realtà toscana che seguirà fino al 2000 e per la quale sviluppa un progetto sui vini bianchi. Nel 1991 ottiene il titolo di enologo, nei primi anni Duemila si perfeziona all'università di Bordeaux e nel 2003 si laurea in Biologia. Nel frattempo le consulenze aumentano. Nel 2009 è il marchese Nicolò Incisa della Rocchetta, patron di Tenuta San Guido, a chiamarla per far parte del team tecnico che lavora al Sassicaia. Nel frattempo Grassini collabora con aziende in tutta Italia, dal Veneto alla Liguria, dalla Toscana alla Sicilia, dalla Puglia alla Calabria. Com'è cambiato il ruolo dell'enologo in questi anni? «Ora è chiaro che il vino si fa in vigna, non in cantina — spiega Grassini —. Io avevo sposato da tempo questo approccio perché Tachis me lo diceva già all'epoca: "Il maggior peso nella produzione lo ha il vigneto". Perciò ho sempre incoraggiato i miei clienti a occuparsi della terra, avvalendomi io stessa della consulenza di agronomi. E poi è cambiato lo stile: non più potenza, ma eleganza. Un enologo deve saper anticipare i trend: io leggo, studio, viaggio. Ma soprattutto parlo con le persone più giovani. E ascolto me stessa: mi sono resa conto che ora apro più rossi che bianchi, vado alla ricerca degli autoctoni. Rossi comunque eleganti, piacevoli, con un legno ben integrato o addirittura senza legno». Qualche esempio: «Recantina del Montello, Ciliegiolo in Maremma, Nerello Mascalese dell'Etna. Tra i bianchi mi appassiona il Ruzzese ligure. Un'altra cosa su cui noi enologi dobbiamo lavorare tanto sono i lieviti: la microbiologia nel vino è fondamentale, e mi sono convinta che dare la possibilità di esprimersi a quelli indigeni faccia la differenza». Sulle difficoltà di genere nel settore Grassini non ha dubbi: «Il maschilismo nel mondo del vino c'è. Se fossi stata un uomo probabilmente avrei avuto più successo. Ma non mi lamento dei risultati che ho ottenuto. Nel mio percorso sono riuscita a unire la conoscenza all'istinto: mi sento uno scienziato sì, ma emozionato».

I prossimi trend? Uve autoctone come la Recantina del Montello e il Ruzzese ligure

LA DISPENSA
a cura di **Redazione Cook**

ROSSO BRESCIANO
Il Corte del Lupo Rosso 2020 nasce per rivalutare il tradizionale uvaggio in rosso del Bresciano. Ca' del Bosco lo realizza con il 52 per cento di Merlot, il 23 di Cabernet Sauvignon, il 13 di Cabernet Franc e il 12 di Carménère

CHAMPAGNE «ESOTICO»
Mineralità con un tocco esotico. E, per la prima volta, un sentore di kumquat: è Rare Millésime 2013 di Rare Champagne

LIGHT
Per chi vuole limitare gli zuccheri, Gentilini ha ideato una linea di confetture light: contengono solo sei chilocalorie a porzione

DOLCI LEMMI
Nutella Parole, in collaborazione con Treccani, celebra le parole che portano un sorriso nelle nostre giornate

L'ARCHITETTO IN CUCINA

FLORAL TIP

LA ZUCCA HA TANTI COLORI (E FIORI)

di **Paola Roganti Spoletini***

*Fioraia, co-gestisce il negozio Coral di Milano

INGREDIENTI

Una zucca, cellophane, spugna da fiorista, un paio di stecchini, dei fiori

Una zucca fiorita? Si può fare, procurandosi il guscio di questo frutto autunnale. Se volete darle un look diverso, svuotatela innanzitutto e poi dipingetela con vernice spray di vari colori. A questo punto inserite un pezzo di cellophane, la spugna da fioristi bagnata ed affrancate il coperchio della zucca con un paio di stecchini. Scegliete dei fiori in linea con le tinte individuate per l'esterno della zucca. Io, ad esempio, ho utilizzato: ortensia viola, lisianthus, sedum, melograni e sinforicarpo rosa. Ma voi potete dare libero sfogo alla creatività. Il risultato è sempre garantito.

Niente pensili, ma una tenda che, in tinta con le pareti, nasconde gli elettrodomestici. E poi lo specchio per amplificare (e riflettere) lo spazio. Così l'angolo cottura diventa parte integrante del living room

Aggiungere pezzi vintage di design è un accorgimento utile per personalizzare e scaldare una cucina: qui il vecchio specchio, semplice ma con una piccola cornice in legno, riflette la madia anni '50, scovata in un mercatino, che diventa anche un piano d'appoggio. Al suo interno si trovano le posate, i piatti, i bicchieri

SE IL CUOCO ABITA IN SALOTTO

testo e foto di **Clara Bona***

Può una cucina essere semplicissima ma super chic, essenziale senza dover rinunciare al décor? Eccoci in una piccola casa che ne è la perfetta dimostrazione. Questa cucina si trova nello stesso ambiente del soggiorno, dove l'angolo cottura diventa parte integrante dell'arredo. È stato progettato un bancone che corre lungo tutta la parete, realizzato con una struttura in un laminato molto resistente, scelto in una calda tonalità color tortora, sotto al quale sono stati posizionati tutti gli elettrodomestici — non a incasso e, quindi, meno costosi — nascosti da una tenda in pesante lino color corda. Lo stesso colore della struttura è stato ripreso per dipingere la parete retrostante: usare la stessa tinta per mobili e pareti è un trucco per creare un insieme avvolgente, qui amplificato dalla scelta di un tessuto morbido al posto delle ante. Grande importanza è stata data alla scelta delle luci, tutte di design: le due applique sono le Lampe de Marseille, firmate da Le Corbusier e prodotte da Nemo, nella versione a parete sopra al lavabo e con un braccio snodabile sui fuochi. Sopra al bancone c'è solo un grande specchio vintage che amplifica lo spazio e riflette la parete di fronte, dipinta in un morbido color mattone. Completa l'arredo un piccolo tavolo con due sedie Bertoia di Knoll, illuminato dalla lampada Margin di New Works: la sua doppia calotta in pergamena diffonde una luce decisamente soft. Tutto contribuisce a creare un ambiente con un sapore unico e personale, lontanissimo da quelle cucine fredde e impersonali uguali a mille altre.

Una particolarità è che non ci sono pensili: tutto quello che serve è contenuto in una madia vintage. Anche gli accessori giocano un ruolo importante: una vecchia insegna appoggiata sul bancone, le porcellane del servizio della mamma per il centrotavola, le bottiglie da liquore che diventano contenitori per il sale

*Architetta e giornalista, ha fondato Studio '98 a Milano

DIARIO DA BALI PER SENTIRSI PARTE DI UNA COMUNITÀ

Micaela Miljian Savoldelli è una avida lettrice e la penna di @likemiljian: un profilo così ben scritto che inevitabilmente si è presto trasformato nel libro *Se due che come noi*. La sua avventura inizia quando, il 5 settembre 2017, Miki, il compagno Julien e i loro due bambini Teo e Lia (*in foto*) lasciano Firenze e partono con il minimo indispensabile per l'altra parte del mondo. La famiglia viaggia per tre anni «dalle rive del Mekong alle strade di New Delhi», si allarga con la nascita del terzo figlio, Milo (il quarto è in arrivo) e, tre anni fa, decide di trasferirsi sull'isola di Bali. Anche se il viaggio si ferma, le avventure continuano: Miki fonda a Bali @IkaJaneco, un brand di abbigliamento eco-friendly. Parte del ricavato viene donato alla Bumi Sehat Foundation, organizzazione no profit che offre supporto sanitario gratuito a mamme e figli. Come direbbe lei «voilà», un brevissimo riassunto dei capitoli precedenti. Questo diario di viaggio virtuale, che parla di apertura e solidarietà, a volte sembra un film e altre un libro, ma non lascia mai soli perché ha la particolarità di non farti sentire spettatore che si immedesima, bensì parte di una comunità che vuol cambiare il mondo sulla spinta dei valori più belli.

*Cuoca e stylist, gestisce il b&b Valdirose

Riparte, rinnovato nella forma e nei contenuti, il Master in Food&Wine di Rcs Academy e *Cook*. Un corso full time per conoscere a fondo i nuovi strumenti di comunicazione digital, social e marketing con l'aiuto di alcuni fra i più importanti protagonisti del settore

IN AULA PER FORMARE I FOOD COMMUNICATOR

di **Chiara Amati**

«Dinamico, formativo, sfidante. Tanto è stato per me il Master Food&Beverage di Rcs Academy 22-23 grazie al quale ho acquisito competenze verticali per la ristorazione e il management nella Gdo. E compreso quanto velocità ed efficienza siano irrinunciabili per essere competitivi. L'intervento in aula di imprenditori da aziende italiane riconosciute nel mondo mi ha permesso di apprezzare una volta di più il valore del Made in Italy». Quella di Paolo Procopio, 23 anni, allievo «store manager» all'interno del Graduate Program Lidl Generazione Talenti Vendite è una delle tante testimonianze di chi, dal 2019, ha frequentato uno degli oltre 80 Master della Business School Rcs Mediagroup, fortemente voluta da Alessandro Bompieri, direttore generale di News Italy, con la direzione di Antonella Rossi. Un'offerta formativa di successo volta a fornire a giovani laureandi e neolaureati le competenze digitali e manageriali richieste dal mondo del lavoro. «Ma è anche un percorso dentro una delle aree di eccellenza del Made in Italy — quella di food, wine e hôtellerie — progettato in stretta sinergia con il *Corriere della Sera* e *Cook*, sotto la direzione scientifica di Angela Frenda, food editor del quotidiano milanese e responsabile editoriale di *Cook*. Insieme a lei, ci saranno manager di aziende leader del settore e giornalisti, a garanzia di uno sguardo sempre attento all'attualità e ai nuovi modelli di business di un comparto in grande evoluzione». Al via il 20 novembre prossimo, il Master avrà un taglio esperienziale ancora più innovativo. «I brand di food tendono a investire in contenuti di maggiore qualità tecnica e narrativa — puntualizza Frenda —. Una trasformazione che va diffondendosi in tutti i settori, arrivando ad affinare l'arte collettiva del branded content. Accanto alla narrazione dei prodotti, ci saranno iniziative più impegnate e value oriented. Questo perché, oggi, le aziende sperimentano format e linguaggi di comunicazione engaging e meno promozionali. Da qui la necessità di formare creatori di contenuti a 360 gradi, che sappiano maneggiare con agilità i diversi strumenti e le varie fasi di produzione. Il nostro Master si pone l'obiettivo di formare queste figure, partendo dall'esperienza che negli anni abbiamo maturato a *Cook*. E che ci ha fruttato un'expertise unica, capace di mixare editoriale e branded. Punteremo a porre le basi della comunicazione con un laboratorio di food writing, l'analisi di media e new media, lo studio dell'immagine. E andremo oltre, aggiungendo approfondimenti con esperti del settore su tematiche e strumenti quali podcast, video, docufilm, vodcast, graphic design, branded identity, eventi web e live». Il corso prevede, poi, project work che consentiranno agli allievi di immergersi realisticamente nella produzione dei contenuti. Con un obiettivo: formare i food communicator del futuro. Dalle strategie di comunicazione alla digitalizzazione, con focus su temi imprescindibili quali, ad esempio, innovazione, AI, sostenibilità, multicanalità. «Il Master — fa eco Antonella Rossi — prevede anche uno stage per costruire competenze manageriali in comunicazione, marketing e digitale. Lo sbocco diretto è nelle imprese del food&wine, ma possiamo dire che si rivolge a tutti quei giovani che vogliono fare della propria passione una professione». A oggi sono oltre mille i ragazzi che hanno trovato lavoro presso importanti aziende e società di consulenza partner della Business School. Realtà che, oltre a intervenire con docenze, testimonianze e attività di project work, propongono visite nelle rispettive sedi e possibilità di stage al termine del periodo in aula. «Grazie a Rcs lavorerò come F&B Intern al ristorante «Seta». In aula ho acquisito competenze di digital marketing, supply chain, innovation management, approfondendo l'hôtellerie tramite esperienze autentiche e una preparazione di livello», conclude Marta Sidoli, 23 anni, oggi F&B Intern Mandarin Oriental Milano.

Alessandro Bompieri: «Offriamo ai giovani reali opportunità nel mondo del lavoro»

I NUMERI

Il Master «Food&Wine» comincerà il 20 novembre: 2 le edizioni, 5 i mesi in presenza o live streaming, 90 le giornate di aula, 6 i mesi di stage, 40 le ore di business english. E ancora: 60 i professionisti e i manager del settore coinvolti, 4 outdoor&company visit (illycaffè, Starbucks, Molino Rossetto, Cantine Ferrari), laboratori di food writing, digital skills e personal branding, incontri di career counseling

Al via il progetto Journey in Italy, per riaccendere l'attenzione sulla corretta alimentazione

Tra il 14 e il 18 novembre, 12 appuntamenti nella «Settimana della cucina italiana nel mondo», in 11 città, da New York a Londra, da Milano a Hong Kong: narrazioni sul tema, degustazioni, cooking show e cene

UN GRAND TOUR (CONTEMPORANEO) PER SALVARE LA DIETA MEDITERRANEA

di **Angelica Carrara**

«Profuma di libertà. Di aria, sole e luce. Di spaghetti al pomodoro che piacciono e uniscono». È il progetto Journey in Italy, The Grand Tour, un grande viaggio — un *think tank* parte della no profit Journey in the Planet ETS — che, con il sostegno dell'ONU, si propone di diffondere benessere nel mondo a partire dalla dieta mediterranea. Ideatrice dell'iniziativa è Antonella Bondi, autrice di fragranze alimentari naturali usate nelle migliori cucine, tra cui quella dello chef tristellato Heinz Beck, per citarne una. E allora è giusto cominciare dal naso: «Credo che il design sensoriale sia la risorsa più importante affinché uno possa ritrovare l'energia in sé stesso», spiega Bondi. Energia che, in questo caso, si ritrova stando seduti attorno a una tavola: parte da qui quel grande viaggio che attraverso il contributo di chef, storici dell'alimentazione, scienziati, sociologi, scrittori, giornalisti e designer di fama internazionale mette in dialogo la dieta mediterranea quale modello di vita benefico e sostenibile, con le diverse cucine culturali tradizionali del Sud e del Nord, in particolare quella africana e cinese. Dodici appuntamenti tra il 14 e il 18 novembre, date che coincidono con «La settimana della cucina italiana nel mondo», in undici città, da New York a Londra, da Milano a Hong Kong: simposi e narrazioni sul tema, degustazioni, cooking show, workshop e cene (su journeyinitaly.com tutti i programmi in calendario).

In alto, un'immagine rappresentativa del cibo quale linguaggio del mondo (art director Filippo Maglione). Qui sopra, a sinistra, l'ideatrice Antonella Bondi, designer olfattivo; a destra, la scrittrice Camilla Baresani, portavoce del progetto

In che cosa consiste la dieta mediterranea lo ricordiamo qui: elevato consumo di cereali integrali, legumi, frutta, verdura, olio extravergine di oliva, pesce; consumo moderato di carne e latticini; poco consumo di alimenti trasformati industrialmente. I benefici che derivano da questo regime alimentare per la salute fisica e mentale risultano decisivi anche in termini di sostenibilità. Il tutto suona come un ritornello già sentito. E allora perché il bisogno di parlarne ancora? «C'è un'emergenza reale di fatto — risponde Bondi — poiché ancora oggi si dà per scontato che questo stile di vita sia stato adottato. In realtà, studi scientifici dimostrano il contrario: se ne parla, ma non lo si segue. È a tal proposito che alcuni enti governativi stanno preparando linee guida e dossier per stimolarne il ritorno».

Esiste una emergenza reale, perché si dà per scontato che questo stile di vita sia seguito davvero

Con un obiettivo: «Creare un contenitore di valore — rimarca Bondi —. Mettere in connessione mondi diversi con un denominatore comune: stare bene attorno alla tavola. Là dove si è sé stessi. Perché è difficile che di fronte a un piatto di pasta si riesca a fingere». La pasta piace a tutti. La pasta unisce. Come lo spirito di questo Grand Tour contemporaneo. «Vogliamo educare in un modo che rispecchi le esigenze e le possibilità del nostro tempo, portando il patrimonio culturale italiano nel mondo». È a tal proposito che Journey in Italy parte dall'educazione: «Diffondere una cultura del vivere bene, la *longevity*. Mangiare in un modo allegro fa parte della cucina mediterranea — sostiene la scrittrice Camilla Baresani, portavoce del progetto —. Una cucina in continua crescita che si arricchisce di alimenti provenienti da altre culture che qui trovano terreno fertile per poi entrare a far parte delle ricette italiane». E diventare dieta mediterranea a tutti gli effetti.

Il nome dell'iniziativa, Journey in Italy, The Grand Tour, si rifà a quello del '700, quando tra i figli della buona borghesia dell'Europa del XVIII secolo era d'obbligo il viaggio di formazione in Italia. «Nei diari dei viaggiatori del tempo si legge sempre il lato gastronomico del Bel Paese. Il piacere conviviale del sedersi a tavola, di bere il vino sotto le frasche. Nessuno tralasciava quello stile di vita», racconta Baresani. Stile che ancora oggi è sensazione di benessere di cui il cibo si fa interprete come linguaggio universale di gioia e pace: «Il messaggio è quello di sentirsi bene qui e ora — chiosa Bondi —. *Don't waste time*, il tempo ha un valore». Motto in cui rientrano concetti concreti quali sostenibilità, design, condivisione e da cui prende forma questo viaggio al contrario organizzato da una cooperazione alimentare a livello internazionale che vuole valorizzare la biodiversità a favore dello scambio di conoscenze nel mondo. In sintesi, come ha detto Bondi, «il cibo può dirsi la forma più trasversale di arte contemporanea: ingloba bellezza, gusto, design e accoglienza. E va oltre perché riguarda la vita di ognuno tramite il nutrimento». Appassionati di filosofia italiana del cosmo unitevi: «Questo Journey è di tutti».

IMPRESE/1

A Follonica nasce una struttura ispirata dal manifesto dei valori di Vetrina Toscana, il progetto regionale dedicato al turismo enogastronomico. L'obiettivo? Promuovere davvero il turismo sociale, perché conoscere significa proteggere

UN MERCATO COPERTO (ECOSOSTENIBILE) PER RISCOPRIRE LA TRADIZIONE

Sopra, una veduta dei colli nella campagna toscana (*foto Iacomino Frimages*). Sotto, alcuni spettatori assistono a uno show cooking nel Mercato Coperto di Qualità di Follonica. All'interno della struttura le attività commerciali incontrano quelle divulgative, formative ed educative (*foto Ecista*)

di **Giulia Arnaldi**

Valorizzare le attività locali, con un occhio di riguardo alla stagionalità dei prodotti e alle filiere corte, promuovendo al contempo la sostenibilità e il rispetto per l'ambiente. Due traguardi fondamentali per il benessere del pianeta e delle generazioni future che sono profondamente legati tra loro: non si può pensare di raggiungerne uno senza perseguire, con azioni concrete, anche l'altro. A Follonica, in provincia di Grosseto, questo binomio è già una realtà tangibile, grazie all'inaugurazione del Mercato Coperto di Qualità. La struttura, realizzata dall'Amministrazione locale e ispirata dal manifesto dei valori di Vetrina Toscana, il progetto regionale dedicato al turismo enogastronomico, ospita stand dedicati di attività e produttori del territorio e punta sempre più a essere un polo turistico e commerciale di rilievo.

È lo stringente codice etico osservato nei suoi spazi, tuttavia, a rendere il Mercato un esempio virtuoso di sostenibilità. Non è possibile, ad esempio, introdurre plastica monouso all'interno della struttura, se non per usufruire dell'eco-compattatore. Qui si possono smaltire le bottiglie usate e, al raggiungimento di una certa soglia di materiale, si riceve un buono sconto per l'acquisto di prodotti in vendita agli stand. Nel progetto c'è spazio anche per la lotta agli sprechi alimentari: il cibo che rimane invenduto a fine giornata viene consegnato alla mensa della Caritas. Un esempio, questo, di come la sostenibilità ambientale vada a braccetto anche con la solidarietà.. E con il benessere animale: i visitatori con cani al seguito troveranno sempre delle ciotole d'acqua fresca a disposizione per i loro amici a quattro zampe.

Una creatura nuova ma già ben avviata, che ha fatto registrare in pochi mesi un ottimo successo in termini di pubblico: «La grande risposta della comunità cittadina e dei turisti ha dato la dimostrazione dell'importanza di questa novità – afferma Leonardo Marras, assessore al Turismo e alle Attività Produttive della Regione Toscana -. L'intuizione che rende il Mercato una buona pratica da esportare in altre zone è quella di interpretare il concetto di sostenibilità sfruttando al meglio gli spazi per attività commerciali ma anche educative, formative,

Per non dimenticare un prodotto bisogna che le sue origini vengano tramandate

Sopra, il banco dello stand di una macelleria del mercato di Follonica (*foto Ecista*). In alto, a destra, la cantina di un'azienda vinicola del territorio (*foto Roberto Cerruti*). Sotto, il castagnaccio, dolce tipico della tradizione toscana e qui a destra alcuni prodotti in esposizione al mercato (*foto Ecista*)

divulgative. Un mix che è cultura dell'enogastronomia». Il progetto è parte di una rete di iniziative che Vetrina Toscana sta portando avanti, nel segno della sostenibilità: «Abbiamo firmato da poco un accordo con l'associazione Città dell'Olio per un percorso di valorizzazione di questo bene attraverso i ristoratori e un protocollo con Confcommercio e Confesercenti dedicato alla "colazione toscana", che prevede l'offerta agli ospiti delle strutture recettive aderenti di un prodotto tipico e a inizio giornata. Il pensiero dietro al programma — prosegue Marras — è questo: conoscere e far conoscere da vicino le radici della tradizione è il miglior modo per promuoverla». Vetrina Toscana è una realtà che, da 23 anni, racconta una regione che è soprattutto buona, oltre che bella, e che promuove in modo convinto un concetto di turismo che è, anche, sociale. Ma come? Prima di tutto insegnando ai suoi visitatori a scoprire — e quindi anche nello stesso istante a tutelare — le usanze della comunità che li ospita, la sua cultura, le sue radici. Il cibo diventa così anche espressione del paesaggio, della storia, dello stile di vita, dell'arte. Ogni territorio è caratterizzato da

Leonardo Marras, assessore al Turismo e alle attività produttive della Regione Toscana.

una sua identità legata all'universo food&wine e Vetrina Toscana si impegna a tutelarla, perché la riconosce come patrimonio culturale e materiale della regione che, così come la sua straordinaria biodiversità, non può e non deve andare disperso. Ristoranti, botteghe, produttori, agriturismi, cantine, birrifici, oleifici. Ma anche stabilimenti balneari, agenzie viaggi e alberghi: sono quasi duemila le imprese che al momento formano questa rete agroalimentare estremamente diversificata, al momento una delle più grandi d'Italia. Chiunque vi aderisca e sottoscriva il Manifesto dei Valori si impegna a essere custode della tradizione e, al contempo, promotore dell'innovazione, contribuendo materialmente al sostegno dell'economia territoriale. Insomma, un vero e proprio ponte tra storia e futuro. E quale modo migliore di guardare al futuro se non proprio attraverso l'educazione delle nuove generazioni? Il coinvolgimento delle scuole nell'iniziativa, infatti, è un aspetto saliente del programma. Le parole d'ordine sono consapevolezza ed educazione alimentare. La conoscenza del territorio e dei suoi prodotti è promossa attraverso tour educativi interattivi e attività all'aria aperta nelle fattorie didattiche, per riscoprire il mondo degli animali e dell'allevamento a km zero. «La forza del progetto Vetrina Toscana sta nella scelta, lungimirante, di tenere insieme gran parte della filiera agroalimentare — conclude l'assessore Marras —. Questo ci permette di creare una grande comunità estremamente coesa, che condivide impegni e valori. Ma non ci fermiamo qui, ovviamente. Ogni giorno lavoriamo infatti per crescere, attraverso il dialogo con i Consorzi delle principali denominazioni del vino, attraverso un maggiore coinvolgimento delle aziende aderenti e, soprattutto, attraverso la diffusione di pratiche sostenibili positive. Le esperienze interattive, come le visite in azienda e il portale dedicato a queste attività, offrono infatti a tutti i turisti la possibilità di conoscere da vicino realtà che altrimenti resterebbero decisamente nell'ombra. Insomma, crediamo molto in Vetrina Toscana e nel suo potenziale di crescita, ed è proprio a questo che è rivolto tutto il nostro impegno».

Acquisita nel 2017 da Santa Margherita Gruppo Vinicolo, la tenuta Cà Maiol, a Desenzano del Garda (Brescia), ha rivoluzionato il lavoro in vigna e in cantina valorizzando l'uva autoctona alla base del Lugana «La parola d'ordine? Lavorare il vino in purezza», spiega il general manager Alessandro Marzotto

A TUTTA TURBIANA (CON DELICATEZZA)

di **Alessandra Dal Monte**

Un vitigno autoctono — la Turbiana o Trebbiano di Lugana — importante ma ribelle. Da domare, senza però annientarlo. Una sfida che coinvolge discipline diverse, dall'agronomia all'enologia. E un obiettivo molto chiaro: far ritrovare nel bicchiere l'ecosistema unico del lago di Garda, terra di limoni e di palme, ma anche di forti venti, avamposto settentrionale del clima mediterraneo. «Qui storicamente c'era un enorme ghiacciaio che, nel terreno, ha lasciato un'eredità simile a quella del mare: suolo argilloso fertile e ricco, mineralità — racconta Alessandro Marzotto, quarta generazione della famiglia che guida Santa Margherita Gruppo Vinicolo e nello specifico general manager di Cà Maiol e delle tenute toscane della società —. Quando, nel 2017, abbiamo iniziato l'avventura in Cà Maiol, acquisendo la storica tenuta di Desenzano del Garda nata nel 1967, abbiamo voluto portare anche qui la filosofia che ci contraddistingue: valorizzazione dei suoli e dei vitigni autoctoni, grande attenzione ai vigneti, vinificazione rispettosa». Dopo sei anni di lavoro maniacale tra i filari, una cantina raddoppiata in grandezza e completamente rinnovata che ora funziona «per gravità», il risultato è un Lugana fresco, sapido e minerale, capace di restituire la complessità del suolo da cui proviene. «Tutte le nostre linee di Lugana, da quelle base ai Riserva, sono prodotte con il cento per cento di uve Turbiana — precisa Marzotto —. Il disciplinare consentirebbe un dieci per cento di altri vitigni, ma noi abbiamo preferito lavorare in purezza». Questo significa avere a che fare con le asperità di questa uva bianca, che ha come pregio il fatto di maturare tardi mantenendo l'acidità e come difetto la presenza nelle bucce delle catechine, sostanze amaricanti che, se restano troppo a contatto con il mosto, rischiano di rovinarne il sapore rendendolo eccessivamente amaro. Come si gestisce questa caratteristica della Turbiana? In passato si copriva il sapore sgradito con tagli di altri vini o aggiunte di zucchero. Oggi in Cà Maiol non si fa nulla di tutto questo. La parola d'ordine è: «Delicatezza. Prima siamo intervenuti sulla parte agronomica grazie a un professionista molto bravo, Andrea Bettoli — spiega Marzotto —. Abbiamo adottato la potatura conservativa per aumentare la longevità delle piante e la qualità della resa. Abbiamo abbandonato del tutto il diserbo (l'eliminazione delle piante infestanti con sostanze chimiche, *ndr*) e introdotto il sovescio, cioè l'interramento di alcune colture, per mantenere la fertilità del terreno. Abbiamo ridotto al minimo i trattamenti contro le malattie delle piante, mentre in cantina abbiamo costruito un percorso "a caduta" per le uve, in modo che vengano trattate con delicatezza. I grappoli finiscono in speciali diraspatrici che vibrano, non "strappano", affinché gli acini non vengano schiacciati e le sostanze amaricanti contenute nelle bucce non si diffondano. Perfettamente intatti, gli acini vengono poi pressati in modo molto soffice: il mosto così ottenuto viene separato subito dalle bucce, creando una base ottima per il vino». La tenuta di Cà Maiol comprende 110 ettari vitati e oggi produce 1,4 milioni di bottiglie: 1,2 milioni di Lugana e 200 mila di Valtènesi Chiaretto, l'altra denominazione tipica della zona. Si tratta di quantità importanti, ma all'insegna di standard molto precisi: «La nostra sfida — spiega Marzotto, laureato in Business administration all'università di Padova, specializzato in Project Management & Marketing a Berkeley ed entrato nell'azienda di famiglia nel 2011 — è riuscire a portare la qualità sui grandi numeri. Infatti non stiamo correndo: ogni traguardo viene raggiunto in modo graduale, ma costante». Lo stesso approccio che Marzotto adotta nelle altre tenute di sua gestione, in Toscana: Lamole di Lamole e Vistarenni nel Chianti Classico, Tenuta Sassoregale in Maremma. Per quanto riguarda Cà Maiol, il Lugana sta vivendo un momento d'oro: «La denominazione è forte, quest'anno ha venduto 27 milioni di bottiglie in tutto il mondo. Merito della qualità media che sta aumentando e anche del posizionamento crescente». La nuova immagine del brand Cà Maiol rientra in questa generale strategia: interessare gli appassionati di vino internazionali in cerca di bevibilità e piacevolezza, ma anche di tracce evidenti di territorio. «Come Cà Maiol stiamo lavorando bene sia nel Nord Italia che nel Sud della Germania. Siamo già molto presenti in Svizzera, Belgio, Olanda e Lussemburgo e riscontriamo interesse nel Regno Unito. Negli Stati Uniti siamo ancora agli embrioni di quello che potrebbe succedere: insomma c'è un mondo da conquistare». La bottiglia simbolo del Lugana Cà Maiol è Prestige, delicato e sapido. Si beve nella primavera successiva alla vendemmia dopo un affinamento in acciaio e in bottiglia. A gennaio 2024 uscirà il nuovo Molin, un Lugana speciale proveniente da un unico vigneto con piante molto vecchie e una particolare concentrazione minerale. «La bottiglia avrà un nuovo aspetto e apparterrà a una nuova categoria, diventerà Superiore», anticipa Marzotto. Sempre della linea Selezione è il rosato Roseri, Valtènesi Riviera del Garda Classico Dop Chiaretto, ottenuto dalla vinificazione delle cinque uve gardesane a bacca rossa: Groppello, Marzemino, Barbera, Sangiovese e Rebo. Il territorio prima di tutto.

CHI È

Nella foto in alto, Alessandro Marzotto, general manager di Cà Maiol. Nella foto sotto, la cantina a Desenzano del Garda

LA BOTTIGLIA

Terreno argilloso, microclima mite del Lago di Garda, uve Turbiana in purezza: il Lugana Prestige di Cà Maiol è la rappresentazione accurata del territorio. Delicato, sapido, ottenuto da una pressatura soffice e da una fermentazione in acciaio. Perfetto con aperitivi, crudi di pesce, pasta, risotti, cucina vegetariana e orientale

Far riassaporare il gusto dell'ospitalità, quella che sa di famiglia. È l'ultima sfida di Frigo2000 che con tre elettrodomestici — forno combinato vapore, abbattitore e cassetto sottovuoto — spiega come gestire senza stress pranzi e cene impegnativi. I segreti? Giocare d'anticipo e «far scendere in campo» gli invitati

LA CUCINA «FLESSIBILE» CHE GENERA CONNESSIONI

di **Chiara Amati**

«La riscoperta della convivialità al centro. Il desiderio di tornare a ospitare a casa propria gli affetti più cari — dagli amici ai parenti — per condividere quanto più possibile, in cucina prima ancora che in sala da pranzo. In quello spazio off limits ai più, ovvero, in cui in genere ci ritiriamo per preparare i pasti stando bene attenti a non fare entrare nessuno che non sia della famiglia. Da qui l'interrogativo: e se l'ospitalità 3.0 cominciasse proprio nella stanza dei fornelli? È nata così la nostra idea di "cucina condivisa" che, grazie all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, ci permette di ricevere senza troppo stress e di ottimizzare i tempi prima, durante e dopo un pranzo o una cena in compagnia. Una cucina dove ognuno, volendo, ha un ruolo attivo che fa subito casa». Paola Massobrio, ceo insieme al marito Carlo Bonaso di Frigo2000 High Performance Kitchen, azienda leader che da oltre quarant'anni distribuisce i più grandi marchi nel settore della conservazione, del lavaggio, della cottura e dell'aspirazione, le sfide non le raccoglie, le crea. Con un obiettivo: far scoprire a chiunque il piacere di avere una parte da protagonista, persino divertente, anche quando si tratta di preparare un menu semplice o articolato che sia per pochi intimi o per una compagnia allargata di persone. Partendo dall'attenzione sempre maggiore per alimenti di qualità, nel rispetto delle stagioni e del territorio, l'economia domestica di ultima generazione punta, dunque, a semplificare la vita, riorganizzando spazi e tempi in cucina, esaltando le materie prime, evitando ogni forma di spreco. E lo fa grazie a una combinazione di elettrodomestici high tech — il forno combinato vapore, l'abbattitore e il cassetto sottovuoto V-Zug — che, proprio per le loro caratteristiche, preservano i nutrienti, mantengono intatte le fibre e lasciano inalterati i sapori nel tempo. Questo perché la conservazione dei cibi è accuratissima, mentre la loro trasformazione avviene attraverso cotture delicate.

«Ognuno di questi elettrodomestici fa leva sulle migliori tecnologie in circolazione che consentono a chi li utilizza di poter organizzare al meglio il proprio quotidiano — sottolinea Massobrio —. Diciamoci la verità: alzi la mano chi non va in ansia da prestazione perché arrivano ospiti a pranzo o a cena. L'obiettivo è quello di offrire sempre il meglio, vero, ma si finisce col perdersi la bellezza del convivio perché costretti ad armeggiare qui e ora tra forno, fornelli e frigorifero. La nostra idea di cucina privilegia, invece, la socialità». Come dire: avere a disposizione i giusti elettrodomestici consente di organizzare in anticipo le preparazioni, un po' come avviene nelle cucine professionali. «Con l'abbattitore e il cassetto sottovuoto, ad esempio, preparo quando ho tempo e in abbondanza così da avere una dispensa piena e organizzata, pronta per ogni evenienza. In più programmo le cotture, preparo i piatti giorni prima dell'evento, li conservo adeguatamente certa che la loro qualità resterà invariata. Infine, al momento opportuno, cioè in presenza degli ospiti, li rigenero, li cuocio in forno, li tengo in caldo nell'abbattitore e li metto in tavola. Senza ansia né stress, ma con tanto gusto per la convivialità». Altro esempio di convivialità casalinga può essere l'organizzazione di una serata a tema «scuola di cucina». In questo caso chi organizza, «grazie alla tecnologia dei nostri prodotti, potrà dedicarsi, nei giorni precedenti, alla messa a punto delle preparazioni di base, come ad esempio il taglio delle verdure per la caponata. Verdure che poi verranno abbattute, messe sottovuoto e conservate in frigorifero fino al giorno "X" quando gli ingredienti possono essere assemblati da chiunque. Sedersi con gli amici e godersi un pasto è una delle cose più belle della vita. Prepararlo insieme è felicità allo stato puro».

Qui sotto, Paola Massobrio e Carlo Bonaso, entrambi ceo di Frigo2000. A sinistra, la «parete» con forno vapore combinato controllato, abbattitore e sottovuoto. In basso, il corporate chef Giuseppe Russo a disposizione dei clienti per domande, consigli e curiosità

Vogliamo semplificarvi la vita: ai fornelli solo quando si ha tempo

L'AGENDA

28 OTTOBRE
MONACO DI BAVIERA

DALLA CUCINA ALLA MUSICA (ELETTRONICA): IL TRIO «HBB»

di **Andrea Petrini***

Gli Healthy Boy Band? Un trio di austriaci, chef poco più che trentenni, rampolli di grandi cuochi, oggi eredi delle casate famigliari. Lukas Mraz, ex-star della bistronomia berlinese, forma dal 2018 a Vienna con suo padre Markus il tandem creativo del «Mraz&Sohn», due stelle Michelin. Philip Rachinger, dopo la formazione a Parigi e a Londra (da «Pierre Gagnaire», dal «Clove Club»), ha ritrovato la strada di Neufelden, nell'Upper Austria, in un idilliaco hotel-ristorante foresta dove, col pater Helmut, da vita ad una cucina pastorale d'autore. Il più nerd? Felix Schellhorn. Laureato in pratiche dell'arte contemporanea, prenderà il timone del «Der Seehof», il ristorante famigliare cum camere a due passi da Salisburgo, meta di buongustai e artisti. Fuori dai loro rispettivi ristoranti, gli HBB ci danno giù con pop up, cene a 20 mani, performance. Sono gli acclamati editori della rivista di food *The Healthy Times*. E quando progettano istallazioni per musei d'arte contemporanea internazionali non gli dispiace ritrovarsi nel mirino di Pechino (nel 2019, il governo cinese li ha «cancelled» dalla mostra Cookbook). Per GELINAZ! (festival che coniuga cucina e musica), il 28 ottobre, faranno a modo loro: in trasferta a Monaco di Baviera, da Charles Schumann, elettrone libero della scena alternativa, icona in Giappone delle sfilate Comme des Garçons sin dagli anni '80. «Abbiamo chiesto al label techno Public Possession di essere il curator della performance. Due artisti maggiori, il rapper Fazer e l'elettronicista austriaco-iraniana Sofie Royer si alterneranno ai sintetizzatori, punteggiando un menu ex novo di otto portate. Prima di lasciare le redini ai dj di Public Possession sino a notte tarda» fa Lukas Mraz. Felix quasi si scusa: «All'inizio si pensava a un servizio solo carta con tutti i classici dello "Schumann's", rivisti e stravolti. Ma per agevolare i musicisti abbiamo optato per un menu unico. Come il Game&Forest Menu del Noma: ma con club sandwich al fagiano, dumplings di cervo liquido, mapo tofu al cinghiale e salsicce di soia con riso fritto alla cinese. E altro ancora». Uno statement. Politico ovviamente.

*Giornalista e fondatore del progetto GELINAZ!

Sopra, gli Healthy Boy Band: da sinistra Felix Schellhorn, Philip Rachinger e Lukas Mraz. A destra, lo chef tristellato Enrico Crippa

OTTOBRE
UDINE

EIN PROSIT, LA FESTA CHE SI «FINGE» CONGRESSO

«Prosit», in latino, vuol dire «alla salute». Il tipico gesto che si fa quando, prima di bere, si alzano i bicchieri con i commensali. E, fino al 22 ottobre, sarà possibile farlo a Ein Prosit, la manifestazione che, giunta alla sua ventiquattresima edizione, riempie le strade di Udine con un calendario fitto di appuntamenti, alla scoperta del panorama enogastronomico regionale e internazionale. Una festa a cielo aperto, con protagonisti le eccellenze del cibo e del vino italiani. Per il quarto anno di fila l'evento non si svolgerà solo nel centro di Udine, ma coinvolgerà anche diverse realtà circostanti, e questa volta approfondirà il tema dello stato dell'arte dell'industria food&wine mondiale, grazie a un intreccio di proposte mai realizzato prima. Degustazioni guidate, laboratori dei sapori e cene stellate: l'iniziativa conta oltre 105 chef di fama internazionale e più di 160 eventi, tra cui diverse masterclass, presieduti da note personalità del giornalismo enogastronomico, operatori del settore e i migliori cuochi del panorama italiano e internazionale. Insomma, un viaggio tra i sapori (e i vini) del mondo.

«Citando Hemingway, dico sempre che questo non è un congresso, ma una festa mobile per la strade di Udine - dichiara Paolo Vizzari, curatore gastronomico di Ein Prosit -. Il mio progetto è quello di mettere insieme più chef possibili e sfidarli a collaborare in strani abbinamenti, far fare loro cose che nelle loro cucine non farebbero mai. Gli appuntamenti imperdibili? Scegliere è quasi impossibile. Direi Carlo Cracco e Quique Dacosta, che si sfideranno sul riso, tra paella e risotto. Poi, la cena di beneficenza di Niko Romito e Massimiliano Alajmo. Infine, un unicum che siamo riusciti a creare: un'esclusiva cena per sole 8 persone in cui Enrico Crippa servirà direttamente nella sua cucina tre piatti dei suoi tre ristoranti, raccontando come si legano alla storia della sua vita».

Giulia Arnaldi

LA DISPENSA

a cura di **Redazione Cook**

UN BAR DOMESTICO

La macchina da caffè della Linea President di Tescoma è una vera e propria postazione da bar domestica. Non servono capsule o cialde, solo la propria miscela di caffè preferita. E il risultato professionale è garantito

BONTÀ VEGETALE

Per gli amanti delle bevande vegetali, Milky Plant è una garanzia. Basta inserire acqua e ingredienti base (come mandorle, fiocchi d'avena, soia o riso) e premere il tasto di accensione. Il risultato è un prodotto fresco tutti i giorni

STILE RUSTICO

Le ceramiche della linea Junto, ideata da Simon Legald, si ispirano alla tradizione spagnola con suggestioni rustiche. Caratteristiche tutte ben rappresentate in questa elegante bottiglia per l'aceto

DESIGN E FUNZIONALITÀ

L'impastatrice KitchenAid Artisan Design Series è un oggetto dal design iconico e senza tempo. Garantisce ottime prestazioni nelle preparazioni di piccole e grandi quantità di cibo grazie al motore ad iniezione diretta. Immancabile in cucina

«Il cibo ha un linguaggio nascosto fatto di rumori e grida di aiuto che porto sul palco per smuovere le coscienze — spiega il musicista sardo, *foodie* convinto. «Il piatto migliore? In un villaggio poverissimo del Madagascar»

PAOLO FRESU

IL VINO

Ama i rossi strutturati Paolo Fresu, i bianchi se li concede solo di tanto in tanto. Tra i preferiti c'è quello «da un antico vitigno sardo a bacca nera — il Cagnulari — che si stava perdendo. Lo abbiamo riscoperto e valorizzato»

LA ZUPPA

Tra tutte, la «berchiddese» è quella che va oltre il piatto stesso perché è un rito comunitario. «In campagna, da noi, si prepara con pane raffermo, brodo di pecora, diversi tipi di pecorino e aromi a piacere. Ogni volta è una grande festa»

LA SEBADA

Una specialità sarda a base di formaggio e miele «A Berchidda mia mamma, 97 anni, la prepara con il prezzemolo secondo una ricetta che arriva dal Maghreb e passa dalla Spagna. Quando si dice contaminazione...»

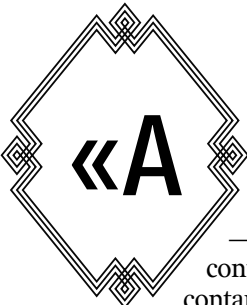
IL POLLO

«Il più buono di sempre l'ho mangiato in una zona poverissima nei pressi di Antananarivo, Madagascar Lo avevano preparato con del cocco, nient'altro Da allora, ovunque vada, sperimento le cucine locali nei posti più improbabili»

LE SPEZIE

Zenzero, cannella, pepe della Giamaica, noce moscata, paprica. Sapori decisi, ancor meglio se piccanti per Fresu che ha un debole per i cibi «lontani dal mio gusto e dalla mia cultura: generano curiosità, stimolano la conoscenza»

LA PASTA

È la reale fotografia di un Paese «tanto variegato, quanto unico al mondo Vivo a Bologna: per me irrinunciabili sono le tagliatelle al ragù, da mangiare all'infinito I malloreddus li riassaporo nella mia Sardegna»

di **Chiara Amati**

«Arrivo da una famiglia di pastori e contadini in una terra tra Europa e Africa — la Sardegna — che non appartiene a nessuno. Ma che al contempo è un po' di tutti, pregna com'è di contaminazioni da ogni rotta. Gastronomiche e non solo. Quando ero bambino, il cibo scandiva le giornate di Berchidda, paesino adagiato sulle pendici del Limbara, in Gallura. Tutto ciò che si metteva in tavola era vicenda umana e sostentamento». Classe 1961, sardo trapiantato a Bologna, ma con la valigia e la tromba sempre in mano, Paolo Fresu, tra i maggiori musicisti della scena jazz internazionale, per il cibo ha una forma di rispetto rara tanto che il suo ultimo album — Food, realizzato con il pianista cubano Omar Sosa — è una riflessione sonora su ciò che mangiamo. «E ciò che mangiamo è sinonimo di ambiente, società, etica, economia, equità: impensabile prescindervi». Un album dalla dichiarata valenza politica e molto meticciato, in cui tutto è dettato dalla curiosità: «Siamo andati alla ricerca dei suoni dell'enogastronomia, li abbiamo registrati sul campo e fatti diventare le basi musicali di ogni brano». Il mood è una peregrinazione tra percussioni marezzate da rumori di fondo: c'è la voce del ristoratore in una delle tante cucine nel mondo; la declamazione, in sardo, della preparazione della zuppa berchiddese che solo a sentirla invoglia all'assaggio. Ci sono le grida d'aiuto dei pregoneros cubani con le loro religioni animiste e il discorso dell'anziano statunitense che ringrazia Dio prima del pasto. Originali gli inserti vibranti delle posate, i tintinnii dei bicchieri, lo scoppiettio del fuoco, il gorgoglio dell'acqua versata. Cibo e musica, due universi che si intersecano e accendono emozioni. «Sono figlio di una cultura rurale — conclude Fresu —. Quando papà sacrificava il maiale, c'era la famiglia intorno. E se una pecora moriva, lui piangeva: in campagna non si uccide per caso, né si spreca. Allora il cibo era questo: consapevolezza e sacrificio. Vorrei che se ne riscoprisse il senso». In musica, una leva sociale.

COOK

SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

OTTOBRE 2023
ANNO 6 - NUMERO 9

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale

ANGELA FRENDA
In redazione:

Isabella Fantigrossi
(coordinamento magazine)

Chiara Amati
(coordinamento web)

Wladimir Calvisi

Alessandra Dal Monte
(coordinamento eventi)

Gabriele Principato

In redazione
Lorenza Martini (grafico)
Benedetta Moro
Hanno collaborato:
Giulia Arnaldi, Angelica Carrara,
Giuseppe Scuotri
Art Director: MICHELE LOVISON

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano
n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821
PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon
Marketing:
Marco Quattrone e Elena Moschetta
ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)